

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Využití náčiní a náradí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Use of equipment and tools in physical education of classes of primary school

Jana Pechová

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Využití náčiní a nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 10. 3. 2016

.....

podpis

Poděkování

Děkuji PaedDr. Janě Hájkové, za odborné vedení, ochotu, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce. Veliké poděkování patří také celé mé rodině za pomoc a trpělivost a kamarádce Ing. Petře Korbasové, Ph.D. za odborné rady.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá využitím náčiní a nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. V teoretické části se věnuji samotnému obsahu tělesné výchovy, historií, významu a druhům využívaného náčiní a nářadí. Vše je doplněno o novinky, které jsou na trhu k dispozici. Dále jsem u každého využívaného náčiní a nářadí uvedla způsob jeho využití v praxi. Ve výzkumné části jsem jako hlavní metodu využila dotazník a jako doplňující metodu řízený rozhovor s učiteli tělesné výchovy a také s prodejci náčiní a nářadí.

Zvolenými metodami výzkumu jsem zjistila, že učitelé využívají náčiní a nářadí každou vyučovací hodinu i přes veškeré překážky, které jim stojí v cestě k ideální výuce tělesné výchovy. Největším problémem učitelů tělesné výchovy jsou malé tělocvičny, nízký počet jednotlivých pomůcek, málo vyučovaných hodin TV a hlavně nedostatečné finanční prostředky.

KLÍČOVÁ SLOVA

náčiní, nářadí, využití, tělesná výchova, 1. stupeň, základní škola

ABSTRACT

The thesis deals with the use of equipment and tools in physical education at the first grade of primary school. The theoretical section is devoted to the content of gymnastic lessons, its history, equipment and tools used in lessons, importance and kinds of equipment and tools utilized. All this is complemented by recently introduced equipment and tools, which are available. Besides, I have specified methods of their use in day to day education.

In the Investigation and Research section, I have used questionnaires and to complementary technique controlled interviews with teachers of gymnastics and also with vendors selling of equipment and tools. By using above mentioned methods, I discovered that teachers use gymnastic equipment and tools in almost every lesson despite all obstacles to exercise an ideal gymnastic lesson. The biggest obstacles in day to day life to a ideal gymnastic lesson are small gyms, the low number of available equipment and tools, limited number of lessons and especially resulting from limited financial resources to overcome those problems.

KEYWORDS

equipment, tools, use, physical education, primary school, school

Obsah

1	Úvod	7
2	Cíl a problémové otázky diplomové práce	9
3	Teoretická část.....	10
3.1	Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.....	10
3.1.1	Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu	13
3.1.2	Náčiní a nářadí v Rámcovém vzdělávacím programu.....	14
3.1.3	Materiální, personální, hygienické, organizační a jiné podmínky pro uskutečňování Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání	15
3.1.4	Cíle školní tělesné výchovy	17
3.1.5	Technické normy a bezpečnost.....	19
3.2	Nářadí.....	27
3.2.1	Typizace nářadí.....	28
3.2.2	Historie nářadí	28
3.2.3	Význam.....	30
3.2.4	Zařazení nářadí do vyučovací hodiny.....	31
3.2.5	Využívané nářadí	32
3.3	Náčiní.....	43
3.3.1	Typizace náčiní.....	44
3.3.2	Historie náčiní	44
3.3.3	Význam.....	46
3.3.4	Zařazení náčiní do vyučovací hodiny	46
3.3.5	Využívané náčiní	47
4	Hypotézy.....	66
5	Metody práce	67

5.1	Dotazník.....	67
5.2	Řízený rozhovor.....	67
6	Výsledková část.....	68
6.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	68
6.2	Výsledky řízených rozhovorů.....	96
6.2.1	Rozhovory s učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.....	96
6.2.2	Rozhovory s firmami, které prodávají nářadí a náčiní.....	99
7	Diskuse.....	102
8	Závěr.....	108
9	Seznam použitých informačních zdrojů.....	110
10	Přílohy.....	118

1 Úvod

Téma práce „Využití náčiní a náradí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy“, jsem si vybrala záměrně, s ohledem na mé osobní zkušenosti a vzpomínky na hodiny tělesné výchovy ve škole.

Tělesná výchova na základní škole bohužel nepatřila mezi mé oblíbené předměty. Měla jsem sport ráda, ale vzpomínám si jen na míčové hry a něco málo z gymnastiky. Mezi mé oblíbené činnosti patřil tanec, hudba a mažoretkový sport. Ve volném čase jsem se tedy věnovala manipulaci s náčiním na hudbu, kde jsme využívaly tyčky, třásně a prapory.

Až tělesná výchova na střední škole mě začala naplňovat a oblíbenými činnostmi byla právě manipulace s náčiním a cvičení na náradí. Hodně jsme cvičili s míčky, švihadly, gymbally, stuhami a kužely. Z náradí jsem měla ráda přeskoky přes kozu, cvičení na hrazdě, šplh na tyči a laně a sportovní hry jako softball, florbal a lakros patřili mezi mé oblíbené.

Tělesná výchova na vysoké škole byla už jen důkazem toho, že tělesná výchova může být pro všechny zábavná a přínosná, bez ohledu na věk a schopnosti. Ve všech sportovních oblastech, se kterými jsem se postupně seznamovala, jsem se setkávala s nesčetnými možnostmi obohacení výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Napadlo mě tedy, že bych si přála, aby žáci tělesné výchovy na 1. stupni mohli vzpomínat na krásné a zábavné chvíle při sportu a aby je sport nadchl mnohem dříve než mě. Tělesná výchova s využitím jakéhokoliv náradí a náčiní se pro žáky může stát nejen přínosem v zážitcích, ale i v jejich tělesném rozvoji. Cvičení s vhodným náčiním a náradím totiž rozvíjí všechny pohybové schopnosti a dovednosti dětí.

Toto téma je v současné době rozhodně aktuální. Děti se dnes méně pohybují venku a méně sportují. Více posedávají doma u počítače a o sport nemají zájem. Doba se jednoduše změnila. Otázkou zůstává, jak docílit toho, aby se děti více zajímali o sport nebo aby je alespoň tělesná výchova ve škole bavila a nadchla je pro další sportování ve volném čase. Rámcový vzdělávací program pro základní školy dává školám volnost ve výběru obsahu tělesné výchovy. Tím se, dle mého názoru otevírá prostor pro oživení tělesné

výchovy o nové zážitkové nářadí a náčiní a veškeré hry s ním. Jistým problémem podle mě mohou být finance, prostory pro cvičení a čas.

Celou práci jsem proto koncipovala se zaměřením na tělesnou výchovu na 1. stupni základní školy s využitím náčiní a nářadí. V teoretické části práce jsem vybrala body z Rámcového vzdělávacího programu, které se týkají práce s náčiním a nářadím. Snažila jsem se nalézt platné normy na počet náčiní a nářadí na základních školách a dále platné technické normy a předpisy. Následující dvě kapitoly se zabývají vždy historií, významem a přehledem nejzákladnějšího náčiní a nářadí ve vybraných sportovních oblastech s příklady jejich využití. Na závěr každé kapitoly jsem vytvořila i seznam nového netradičního náčiní a nářadí, které v současné době trh nabízí a tělesná výchova jimi může být obohacena.

Tématem výzkumné části této práce se tedy stává: zda jsou školy dostatečně vybavené náčiním a nářadím, zda mají vhodné podmínky pro výuku tělesné výchovy, vhodné skladovací prostory, dostatečné finanční prostředky, zda se učitelé zajímají o novinky a jaké je jejich oblíbené náčiní či nářadí. Jak často učitelé využívají náčiní a nářadí, pracují s ním rádi a mají nějaké obavy či přání. Veškeré své otázky jsem zjišťovala v dotazníkovém šetření a rozhovorech s učiteli tělesné výchovy. Součástí výzkumu jsou také rozhovory s firmami, které se zabývají prodejem náčiní a nářadí.

Tato práce pro mě bude vždy zdrojem informací o existujícím nářadí a náčiní a hlavně o využití nářadí a náčiní v hodinách tělesné výchovy. Jsem ráda, že jsem vytvořila něco, co může být v budoucnu přínosem nejen pro mě, ale i pro jiné učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Budu se sama snažit využívat ve svých hodinách co nejvíce náčiní a nářadí a co nejvíce nových netradičních pomůcek, aby děti měly ve sportu zálibu a tělesná výchova byla jejich oblíbených předmětem.

2 Cíl a problémové otázky diplomové práce

Cílem práce je zjistit jaké náčiní a nářadí se využívá na 1. stupni ZŠ v hodinách tělesné výchovy.

Problémové otázky

1. Využívají učitelé veškeré náčiní a nářadí, které mají k dispozici?
2. Využívají učitelé náčiní a nářadí v úvodní, hlavní i závěrečné části hodiny?
3. Využívají učitelé ve výuce tělesné výchovy i netradiční náčiní a nářadí?
4. Mají základní školy vhodné skladovací prostory pro náčiní a nářadí?
5. Informují se učitelé o novinkách a vzdělávají se dále v této oblasti?
6. Existují normy na počet náčiní a nářadí na základních školách?
7. Mají základní školy vyhrazené speciální finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí?
8. Kdo na základních školách rozhoduje o nákupu nového náčiní a nářadí?
9. Chybí učitelům nějaké náčiní či nářadí k ideální výuce tělesné výchovy?

3 Teoretická část

3.1 Tělesná výchova na 1. stupni základní školy

Tělesná výchova na základní škole prošla od svého vzniku určitým vývojem. Se vznikem povinné školní docházky vznikaly postupem času nové a nové vyučovací předměty či oblasti poznávání. Jak se měnila společnost a svět, měnilo se i pojetí školy a vyučování. Tělocvik byl od začátku považován za vedlejší předmět, poněvadž pohybu měly děti dost při hře a při práci, která byla součástí jejich života.

Pozornost na pohyb jako součást vyučování zaměřil J. A. Komenský a další reformátoři školství v období 17. a 18. století. Až na konci 18. století s nástupem povinné školní docházky nachází pohyb své místo ve škole. Učitelé chodí s dětmi sáňkovat, koupat se, hrají různé pohybové hry a zapojují také cvičení.

„Samotný pojem tělesná výchova se u nás používá od roku 1922 jako název vyučovacího předmětu na školách. Dříve se používal název tělocvik. Tělesná výchova je pedagogický proces, při němž se využívají tělesná cvičení k všestrannému zdokonalování člověka a k rozvoji jeho osobnosti. Tělesná výchova je také významnou součástí tělesné kultury, je spojena se sportem i tělocvičnou rekreací.“ (H. Klimtová, 2004, str. 5)

Pojem tělesná výchova zahrnuje podle H. Klimtové (2004) několik významů:

- vyučovací předmět na školách všech typů
- složka výchovy
- obsah činnosti České asociace sportu pro všechny, Sokola, v rekreačních zařízeních, v zájmových útvarech, spolecích apod.

Dle P. Belšana (1984) považovala socialistická pedagogika tělesnou výchovu za významnou složku při výchově všestranné osobnosti člověka. Zdravý člověk by měl rozvíjet a uplatňovat co nejčastěji své vrozené schopnosti a dovednosti a zvyšovat si svou tělesnou zdatnost.

Pro tělesnou výchovu byly vypracovány cíle vyučování a samozřejmě učební osnovy, které byly pro všechny stejné a stejně závazné. Učební osnovy byly maximálně zjednodušené

a přizpůsobené kádrovým a materiálním možnostem škol. Současně však měly plnit co nejintenzivněji a účinně všechny cíle tělesné výchovy.

Učivo bylo v roce 1976 podle nově přijatých osnov rozděleno na základní a prohlubující, vždy pro dva ročníky společně. Pro 1. a 2. ročník a pro 3. a 4. ročník byly vymezeny činnosti a vznikl prostor i pro nadané žáky, kteří se mohli nově volně realizovat. Další osnovy byly vydané v roce 1984 s podrobnými metodickými příručkami. Osnovy opět přesně vymezovaly cíle, obsah a kritéria vyučování a hlavně hodnocení. (P. Belšan, 1984)

Ke změnám došlo po roce 1989, kdy byly postupně schvalovány nové učební osnovy pro základní vzdělávání, které byly rozděleny do tematických celků a školy si mohly vybírat dle svých podmínek a cílů. Byly vytvořeny programy Základní škola (1995), Obecná škola (1991) a Národní škola (1996) a také alternativní projekty jako Začít spolu, Montessori, Zdravá škola, Waldorfská škola, Daltonská škola. Každý z programů měl upravený počet vyučovacích hodin tělesné výchovy dle svého zaměření. Všechny programy byly schváleny Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“). (V. Nováček, V. Mužík, J. Kopřivová, 2000).

Od 1. 9. 2007 je oficiálně v platnosti Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen „RVP ZV“), který je pro školy závazným dokumentem. Rámcový vzdělávací program (dále jen „RVP“) je kurikulární dokument státní úrovně, který normativně stanoví obecný rámec základního vzdělávání. (MŠMT, RVP, 2013)

„Každá škola si dále připravuje školní vzdělávací program (dále jen „ŠVP“), který vychází z příslušného RVP a specifikuje vzdělávání na příslušné škole. Rámcové i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost. RVP pro základní vzdělávání je otevřený dokument, který bude v určitých časových etapách inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů žáků.“ (P. Jansa a kol., 2014, str. 82)

Rámcové vzdělávací programy: (MŠMT, RVP, 2013)

- vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě
- vycházejí z koncepce celoživotního učení
- formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání
- podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Vzdělávací oblasti jsou vytvořeny jedním nebo více podobnými vzdělávacími obory. Vzdělávací oblasti jsou v úvodu charakterizovány a jsou vymezeny jejich hlavní cíle.

„Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah dále členěn na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník).

Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné. Vymezují předpokládanou způsobilost využívat osvojené učivo v praktických situacích a v běžném životě vůbec.

Učivo je v RVP ZV strukturováno do jednotlivých tematických okruhů (témat, činností) a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Pro svoji informativní a formativní funkci tvoří nezbytnou součást vzdělávacího obsahu. Učivo, vymezené v RVP ZV, je doporučeno školám k distribuci a k dalšímu rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Na úrovni ŠVP se stává učivo závazné.

Vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů škola rozčlení do vyučovacích předmětů a rozpracuje, případně doplní v učebních osnovách tak, aby bylo zaručené směřování k rozvoji klíčových kompetencí.“ (MŠMT, RVP, 2013, str. 15)

3.1.1 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu

Tělesná výchova v RVP je zařazena do vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“, která má dva vzdělávací obory, a to „Výchova ke zdraví“ a „Tělesná výchova“. Součástí tělesné výchovy je i zdravotní tělesná výchova.

Při realizaci vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“ je kladen důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikaci v každodenním režimu dítěte ve škole. Je tedy velmi důležité, aby život ve škole nebyl v rozporu s předkládanými informacemi. Škola musí být pro žáky příkladem. Vzdělávání v této oblasti by mělo být ovlivněno osobním přístupem učitele, prostředím a samotnou atmosférou ve škole. Později by žáci měli být vedeni k samostatnosti a uvědomování si důležitosti zdraví.

„Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací

cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.“ (MŠMT, RVP, 2013, str. 76)

3.1.2 Náčiní a nářadí v Rámcovém vzdělávacím programu

Využití náčiní nářadí je v RVP stanoveno v učivu, které by mělo být v daném období zvládnuto. Náčiní a nářadí se objevuje v činnostech ovlivňujících zdraví a v činnostech ovlivňujících úroveň pohybových schopností. Pro základní školy toto ale není závazné a konkrétní činnosti bychom našli v ŠVP příslušné školy. (viz Příloha č. 2)

Činnosti ovlivňující zdraví

- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách tělesné výchovy (dále jen „TV“)

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel „minisportů“
- další pohybové činnosti - podle podmínek školy a zájmu žáků (MŠMT, RVP, 2013, str. 82)

3.1.3 Materiální, personální, hygienické, organizační a jiné podmínky pro uskutečňování Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

„Vzdělávání vycházející z RVP ZV by mělo být podpořeno odpovídajícími podmínkami. V souladu s koncepčními vzdělávacími dokumenty, obecně platnými předpisy a normami, vzdělávacími potřebami žáků a potřebami pro pedagogickou činnost učitelů jsou v RVP ZV vymezeny materiální, personální, hygienické, organizační a jiné podmínky.

Uvedené podmínky představují optimální stav, se kterým by se měly jednotlivé školy poměřovat a k němuž by se měly s podporou zřizovatele postupně přibližovat a dále jej rozvíjet.“ (MŠMT, RVP, 2013, str. 128)

Při vytváření podmínek na konkrétní škole je vhodné zvažovat:

- potřeby žáků a učitelů
- kvalitu, funkčnost a estetičnost prostředí ve škole
- optimalizaci sociálních vztahů
- efektivitu vzdělávání žáků
- realizaci zájmových činností
- spolupráci se všemi účastníky a partnery vzdělávacího a výchovného procesu

Dále uvádím výběr podmínek souvisejících s tělesnou výchovou a využíváním náčiní a nářadí dle RVP ZV (MŠMT, RVP, 2013).

Prostorové a materiální podmínky:

- speciální učebny a prostory (v souladu se vzdělávacím obsahem školy) → tělovýchovné (i přírodní a pronajaté) vybavené bezpečným povrchem, nářadím a náčiním
- prostory pro uložení pomůcek a přípravnou práci učitele (kabinety), vybavené odpovídajícím úložným nábytkem a pomůckami pro výuku v jednotlivých vzdělávacích oblastech a vhodným zařízením pro přípravu učitele a jeho odpočinek

- pracovní, relaxační prostory a prostory pro nenáročné pohybové aktivity – pro společné i individuální tvořivé činnosti a pro společnou či individuální relaxaci (pro žáky i učitele)
- prostory pro odkládání oděvu a obuvi (šatny), včetně prostor pro převlékání žáků před tělesnou výchovou a po ní v počtu, který odpovídá počtu cvičišť, návaznému střídání žáků, oddělené činnosti chlapců a děvčat
- učebnice, didaktické pomůcky, informační a komunikační technika a další potřeby a pomůcky (např. pomůcky pro tělesnou výchovu, pracovní vyučování, hudební a výtvarnou výchovu) umožňující efektivní vyučování a podporující aktivitu a tvořivost žáků

Podmínky pro hygienické a bezpečné vzdělávání a život školy:

- vhodná struktura pracovního a odpočinkového režimu žáků a učitelů s dostatkem relaxace a aktivního pohybu
- zdravé prostředí učeben a ostatních prostorů školy – podle platných norem (odpovídající světlo, teplo, bezhlučnost, čistota, větrání, velikost sedacího a pracovního nábytku, hygienické vybavení prostorů)
- ochrana žáků před úrazy
- výrazné označení všech nebezpečných předmětů a částí využívaných prostorů; pravidelná kontrola zařízení z hlediska jejich bezpečnosti
- dostupnost prostředků první pomoci, kontaktů na lékaře či jiné speciální služby, praktická dovednost učitelů poskytovat první pomoc

Organizační podmínky:

- optimální režim života školy v souladu s věkovými potřebami žáků a jejich bezpečností (režim odpočinku, pohybový režim, stravovací a pitný režim, dodržování hygieny, zájmová činnost, mimořádné situace)

Za zcela nezbytné materiální a prostorové podmínky je třeba považovat:

- kmenovou učebnu pro každou třídu vybavenou funkčním zařízením
- speciální učebny a prostory nebo kmenové učebny upravené pro speciální výuku: cizího jazyka, ICT, přírodovědných a společenských věd

předmětů, pro výuku hudební výchovy, výtvarné výchovy, pracovní činnosti a prostory (vlastní či pronajaté) pro zajištění povinné TV

- prostory pro uložení pomůcek a přípravnou práci učitele
- prostory pro nenáročné pohybové aktivity v průběhu vyučování a pro zájmovou činnost po vyučování
- prostory pro hromadné setkávání žáků celé školy (vlastní či pronajaté)
- prostory pro odkládání oděvu a obuvi (šatny), včetně prostor pro převlékání žáků před tělesnou výchovou a po ní v počtu, který odpovídá počtu cvičících žáků a oddělené činnosti chlapců a děvčat
- prostory pro osobní hygienu žáků a učitelů – WC a umývárny, vybavené dostatečným počtem hygienických zařízení odpovídajících příslušným normám
- prostory pro společné stravování (ve vlastní nebo jiné blízké škole)
- prostory určené k ošetření úrazu a ke krátkodobému pobytu zraněného, popřípadě k poskytnutí další pomoci při zdravotních problémech;
- učebnice, didaktické pomůcky, informační a komunikační technika a další potřeby a pomůcky umožňující efektivní vyučování a podporující aktivitu a tvořivost žáků

„Ostatní podmínky (organizační, personální, bezpečnostní) nevyžadují většinou specifické nároky na finanční zabezpečení a rozdíl mezi nezbytnou a optimální úrovní je spíše v kvalitě jejich naplňování.“ (MŠMT, RVP, 2013, str. 131)

3.1.4 Cíle školní tělesné výchovy

Doc. Dvořáková (2007) uvádí, že přínos ve vývoji tělesné výchovy ve vývoji a výchově člověka je spatřován ve čtyřech oblastech, které lze považovat za dílčí cíle pro školní a předškolní tělesnou výchovu. (H. Dvořáková, 2007, str. 7)

1. V **psychomotorické** oblasti se jedná o osvojení a řízení pohybových struktur a zahrnuje ovládnutí pohybových a sportovních dovedností.
2. V oblasti **zdatnosti** (fitness) se jedná o fyzickou, ale i psychickou schopnost vyrovnávat se se zátěží.

3. V **kognitivní** oblasti jsou pohybem ovlivňovány myšlenkové pochody a získávány znalosti spojené s pohybem a tělesnou výchovou.
4. V **citové** (afektivní) oblasti se jedná o psychické a sociální aspekty prožívání pohybových činností, tato oblast zahrnuje ve spojení s kognitivní oblastí celkové chování dítěte, které je tak formováno.

„Za specifické oblasti vlivu tělesné výchovy můžeme tedy ve shodě s řadou našich i zahraničních autorů považovat:“

- oblast psychomotorickou – osvojování motorických dovedností
- oblast pěstování zdatnosti

Vlivy v oblasti kognitivní a citové jsou obecně výchovné, ale v našem případě zprostředkované pomocí pohybových aktivit, které jsou specifickým prostředkem tělesné výchovy. V dětském období, resp. věku, je prvotní právě prožívání činností, kde se realizuje především citová stránka, projevovaná chováním a konáním. Pak je pro dítě přirozené a lákavé získávání a zlepšování dovedností. Pomocí těchto dovedností si dítě osvojuje zcela mimoděk nové poznatky. Užíváním praktických dovedností bude pak u dítěte pěstováno jeho zdraví a jeho zdatnost jako dlouhodobý cíl celoživotní aktivity.“ (H. Dvořáková, 2007, str. 7)

Starší české publikace a studijní texty formulují cíle a úkoly tělesné výchovy podobně.

H. Klimtová (2004) uvádí jako tři hlavní cíle a úkoly školní tělesné výchovy:

1. úkol zdravotní
2. úkol vzdělávací
3. úkol výchovný

Tyto úkoly dle Doc. H. Dvořákové (2007) odpovídají výše uvedeným.

- úkol zdravotní = oblast zdatnosti
- úkol vzdělávací = oblast psychomotorická a kognitivní
- úkol výchovný = oblast citová a částečně kognitivní

3.1.5 Technické normy a bezpečnost

Parametry jednotlivého tělocvičného nářadí určují technické normy.

ČSN EN 913 Tělocvičné nářadí – bezpečnostní požadavky

ČSN EN 914 Tělocvičné nářadí – bradla paralelní a bradla o nestejně žerdi

ČSN EN 915 Tělocvičné nářadí – bradla o nestejně žerdi – funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 916 Tělocvičné nářadí – tělocvičné bedny

ČSN EN 12196 Tělocvičné nářadí – kůň a koza

ČSN EN 940323 Tělocvičné nářadí – přenosná kladina

ČSN EN 12194 Gymnastické nářadí – kůň a koza – funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 12197 Tělocvičné nářadí – hrazdy, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 12346 Gymnastické nářadí – žebřiny, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 12655 Gymnastické nářadí – kruhy, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 12432 Gymnastické nářadí – funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 12503 - 1 Sportovní žíněnky – část 1. pro gymnastiku – funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 12503 - 2 Sportovní žíněnky – část 2. pro skok vysoký a o tyči

ČSN EN 12503 - 3 Sportovní žíněnky – část 3. pro judo - funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 123219 Gymnastické nářadí – trampolíny, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 748 + A1 Zařízení hracích ploch – branky na fotbal, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 749 + A1 Zařízení hracích ploch – branky na házenou, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 750 + A1 Zařízení hracích ploch – branky na pozemní hokej, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 1270 + A1 Zařízení hracích ploch – zařízení pro basketbal, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 1271 + A1 Zařízení hracích ploch – zařízení pro volejbal, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 1509 Zařízení hracích ploch – branky na fotbal, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 1510 Zařízení hracích ploch – zařízení pro badminton, funkční a bezpečnostní požadavky

ČSN EN 15312 Víceúčelová sportovní zařízení s volným přístupem

ČSN EN 12572 Umělé lezecké stěny

Technické parametry jednotlivého nářadí nalezneme ve výše uvedeném seznamu norem. Tyto normy jsou v současné době shodné v celé Evropské unii. Vedoucí pracovníci a učitelé se dále řídí pokynem Ministerstva školství ČSR, č. j. 5 618/82-42 k prohloubení kontrolní činnosti a provádění prověrek na úseku bezpečnosti práce. Podle tohoto pokynu se musí provádět všeobecná prohlídka všech druhů nářadí a zařízení nejméně jedenkrát za rok. Odborně technická kontrola všech druhů nářadí a zařízení se provádí jedenkrát za tři roky (smluvně s odbornou firmou pro opravdu tělocvičného nářadí a zařízení). Podrobnosti najdeme v předpise z roku 1984, Údržba tělovýchovného nářadí a náčiní, vydaným Ústavem rozvoje vysokých škol. Všechny předpisy jsou souhrnně zmíněny v pozdějším „Opatření ke zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při výuce tělesné výchovy na školách spravovaných národními výbory“ (MŠ ČSR č. j. 12 967/87-42-20) Zde byly stanoveny úkoly pro organizaci výuky, postup při úrazu, starost o tělovýchovné objekty (tělocvičny, nářadí, náčiní) a jejich bezpečnostní úprava. (J. Neuman, 2001)

Důležité závěry shrnuje zatím nejnovější text „Metodická informace k zabezpečování provozu a údržby ve sportovních zařízeních, na dětských hřištích a v tělocvičnách“ č. j. 24 199/2007-50 (viz Příloha č. 3). Tento text doporučuje postupy, které vedou k zajištění prevence ochrany zdraví a bezpečnosti při užívání zařízení. Jeho součástí je i seznam souvisejících právních norem a předpisů. (MŠMT, Metodická informace, 2007)

V našich školách tedy podle pokynu probíhá každý rok bezpečnostní revize, která prověřuje stav tělocvičen, náradí, náčiní a povoluje jejich užívání na další rok. Vadné zařízení musí být opraveno nebo vyměněno. (J. Neuman, 2001)

Neexistují normy jen pro bezpečnost a kontrolu náčiní a náradí, ale i normy pro velikost prostor pro určitý počet osob, použité materiály, zabezpečení tělocvičen – okna, topná tělesa, osvětlení apod. (H. Dvořáková, 2007)

Ve starších materiálech můžeme tedy také najít doporučené velikosti tělocvičen. Uvádí se zde, že základní škola do 15 tříd by měla mít jednu tělocvičnu s rozměry 12x24 m a pokud má škola tříd více, měla by mít tělocvičny dvě. (J. Dudek, M. Pospíšilová, J. Štumbauer, 1986).

V dřívějších materiálech můžeme také najít normu na počet náradí a náčiní na počet žáků a také rozmístění náradí v prostoru a příklady typizovaných tělocvičen. Jde o výnos z 13. XII. 1949, č. 127.842-I na základě ustanovení § 68, odst. 1, zákona z 21. IV. 1948, č. 95 Sb. (V. Janoušek, R. Žáček, 1961)

Tabulka č. 1: Seznam základního náčiní a náradí pro školní tělesnou výchovu: (V. Janoušek, R. Žáček, 1961, str. 8)

Náčiní a náradí:	Kusů:	Náčiní a náradí:	Kusů:
Tyče krátké	40	Váha a výškoměr	1+1
Švihadla krátká	20	Lékárnička	1
Švihadlo dlouhé	1	Motyka	1
Míčky	20	Hrábě	1
Míče na odbíjenou	3	Lopata	1
Míče na kopanou	3	Žebřiny	6 – 12
Míče na košíkovou	3	Šplhací tyče	6 – 12
Míče na házenou	3	Lana	6 – 12
Míče s poutkem (1, 5 kg)	3	Žebříky	2 - 3
Míče plné	10 - 20	Lavičky	3 – 6
Startovní bloky	3 - 6	Kladiny (zvyšovací)	2 – 3
Štafetové kolíky	6	Žíněnky	3 - 6

Granáty	12	Kozy a bedny	3
Koule 3 kg	6	Koně	1 – 3
Koule 4 kg	6	Hrazdy	3
Koule 5 kg	6	Bradla	1 – 3
Koule 6 kg	6	Kruhy	1 – 3
Lano na přetah	1	Souprava pro skok do výšky	1
Rukavice (8uncové)	4 - 8 p.	Kruh pro vrh koulí	1
Pásma	1 - 2	Souprava pro odbíjenou	1 – 3
Stopky	1 - 3	Souprava pro košíkovou	1
Hustilka s ženglí	1+1	Souprava pro házenou	1
Bubínek s paličkou	1	Souprava pro kopanou	1
Píšťaly	3	Souprava pro lední hokej	1

Uvedené vybavení mělo být umístěno dle normy do nářadovny. Z bezpečnostních důvodů nebylo doporučováno rozmisťovat je okolo stěn tělocvičny. Z časových důvodů bylo vhodné nářadí a náčiní ukládat na svá stálá místa. Nářadovna měla být dostatečně prostorná s ohledem na velikost nářadí, dveře měly být o šířce 180 cm. Drobné náčiní se mělo ukládat do skříní a to nejlépe do vestavěných. (R. Žáček, V. Janoušek, 1961)

Další předpis pro základní vybavení tělocvičen náčiním a nářadím vydanou MŠMT v roce 1988 uvádí L. Fialová: (L. Fialová, 2010)

Nářadí: lavičky 8 ks, tyče na šplh 8 ks, hrazda posuvná 4 ks, bedna švédská 4 ks, žíněnky 10 ks, koberec pro akrobacii 1 ks, koza 4 ks, můstek odrazový 4 ks, kůň s madly 2 ks, bradla 2 ks.

Náčiní: míče plné (2, 3, 4 kg) 20 ks, míče na košíkovou 15 ks, míče na kopanou 15 ks, míče na odbíjenou 15 ks, míče na házenou 15 ks, švihadla krátká 40 ks, granáty 15 ks, míčky kriketové 15 ks, tyče krátké 30 ks, lano na přetahování 2 ks.

V současné době žádný takovýto předpis neexistuje, a proto je sortiment nářadí a náčiní na základních školách různý. Vše závisí na finančních podmínkách školy, na iniciativě učitelů a rodičů.

Nováček, Mužík a Kopřivová (2001) uvádějí ve své didaktice doporučení na vybavení škol dle zkušeností pedagogů. Ze zkušeností vyplývá, že škola s 18 – 22 třídami s celkovým počtem do 800 žáků by měla mít následující vybavení:

- 1 tělocvičnu 12 x 12 m
- 1 tělocvičnu 12 x 24 m
- 1 nářad'ovnu 45 m²
- šatny po 20 m²
- 2 umývárny se sprchami po 20 m²
- 2 kabiny pro učitele po 20 m²
- 1 běžeckou dráhu alespoň 200 m pro 4 běžce
- 1 hřiště pro kopanou 70 x 35 m
- 1 hřiště pro házenou 40 x 20 m
- 2 hřiště pro košíkovou 26 x 14 m
- hřiště na odbíjenou 18 x 9 m
- 1 doskočiště s možností rozběhu pro skok daleký i vysoký
- 1 vržiště
- 1 gymnasticko - rekreační koutek

„Povrch hřišť, doskočišť a běžecké dráhy je limitován ekonomickými podmínkami školy, musí však splňovat základní požadavky na bezpečnost a hygienu. Nejjednodušší venkovní úpravou je mlatový povrch – směs písku a jílovité hlíny. Pro náročnou údržbu se nedoporučuje antuka, naprosto nevyhovující je z hygienických důvodů škvára. Vhodná by byla tráva, kvalitní trávník je však drahý a velmi náročný na údržbu. Ideální jsou umělé povrchy, jejichž nabídka je na trhu velmi široká, v poměrně příznivých cenových relacích. Při výběru je však třeba poradit se s odborníkem – záleží na tom, k čemu bude hřiště převážně sloužit. Podlaha v tělocvičně může být dřevěná – parkety nebo palubovka s protiskluzovou úpravou, korková nebo také umělá. V každém případě musí být povrch pružný, teplý, trvanlivý, musí se dát dobře čistit a musí tlumit hluk. Stěny tělocvičny musí být hladké a bez výstupků, proto se doporučuje jejich obložení do výšky 2 metrů. Strop by měl být také hladký a světlý. Přirozené osvětlení dopadá z boku, aby neoslňovalo, okna se

kryjí sítěmi. Umělé osvětlení musí být nepřímé a taktéž by nemělo oslňovat. V tělocvičně by mělo být zajištěno účinné větrání.“ (V. Nováček, V. Mužík, J. Kopřivová, 2001, str. 28)

Co se týče počtu náčiní a nářadí doporučují V. Nováček, V. Mužík a J. Kopřivová (2001) toto:

Náčiní

Krátké tyče, obruče, švihadla, malé míčky (tenisové, pěnové, hadrové), lehké gumové míče, stuhy, gumová lanka, láhve z umělé hmoty, drátěnky, malé činky 0,5 kg, pivní tácky, kelímky od jogurtu, 2 slepené kelímky naplněné různým materiálem (rýží, čočkou, hráškem, knoflíky apod.), pytlíky naplněné např. pískem, šátky, kolíčky na prádlo, peříčka, staré tiskoviny, míčky na stolní tenis → vše po jednom pro každého žáka ve třídě

kriketové míčky nebo atrapy granátů	20
míče na odbíjenou, házenou, kopanou a košíkovou	po 4
plné míče 1 – 2 kg	20
štafetové kolíky, pešky	4
dlouhé švihadlo, guma na přeskakování	po 2
lano na přetah	2
kužele	10
míče pěnové	10
netradiční náčiní – šlapáky na kolečkách, rolovací deska s válcem, káča (polokoule s balanční plochou), šlapátka (válec se švihadlem), chůdy, desky na kolečkách apod.	po 4
nafukovací balónky	20
padák	1
desky nebo koberečky	6
míčky a rakety na líný tenis	po 8
létající talíře	8

softbalové míčky a pátky	po 4
válečky na nudle	4
molitanové kostky	podle možností celou sadu
automobilové a traktorové duše	podle možností
velké pevné gumové (rehabilitační) míče	podle možností

Nářadí

lavičky	6
žíněnky (nejlépe molitanové)	8
plstěný nebo polyesterový koberec 6 m	2
žebřiny	8 – 10
kozy, rozkládací bedny	po 2
šplhadla kovová	6
stojan pro hrazdu, hrazda	1 – 2
branky na házenou, kopanou (přenosné)	po 2
koše pevné	2 – 4
koše přenosné, popř. koše na „minikošíkovou“	2
odrazové můstky pružné	4
malé trampolíny	4
kompletní sady nářadí a stavebnic (např. Variokros - kužely a Kamarád 001)	po 1
přenosná kladinka Julinka (pokud není součástí stavebnice)	2
provazové žebříky	4
provazové stěny	4
molitanová stavebnice Petruška	2
balanc lano	2

Učební pomůcky:

metodická literatura	dle potřeby a možností
magnetofonové kazety	dle potřeby a možností
videokazety	dle potřeby a možností
soubor pomůcek pro rytmiku a tanec (bubínek s paličkou, chrastítka, dřevěné tyčinky, magnetofon)	1
magnetická tabule	1
stany (pro 2- 3 žáky)	6
kotlíky	6
sekyrky, polní lopatky, buzoly	po 10
turistická nebo speciální mapa nejbližšího okolí školy	10
stopky	2
pásmo, píšťalka	po 1
hustilka	2
kompresor	1
váha, výškoměr	1
lékárnička s vybavením pro první pomoc	1
vyšetřovací lůžko v TV kabinetě	1

Od roku 1990 proběhlo několik výzkumů, ve kterých se zjišťovala vybavenost tělocvičen a zda školy vůbec tělocvičnu mají. „P. Mužík v letech 1990/1991 zjistil, že na základních školách mají velké problémy s materiálním zajištěním výuky v tělocvičně. Většina škol měla k dispozici tělocvičnu. Bylo však mnoho škol, kterých chybělo doporučované nářadí a náčiní ve vhodném počtu, např. se našly školy, které neměly v inventáři bedny ani lavičky. O současném stavu si můžeme udělat obrázek z průzkumu p. Mikuláše (2000), který zjišťoval stav vybavení tělocvičen středních škol v Praze a ve východních Čechách. Všechny sledované školy v Praze a ve východních Čechách měly tělocvičnu. Průměrně

bylo zjištěno 1, 7 tělocvičny na jednu školu (65 škol).“ (J. Neuman, 2001, str. 36)
Doporučené počty náradí dle výzkumu nebyly splněny. Školy měly nedostatek žebříků a bradel, ale objevovalo se i mnoho druhů nového náčiní.

Obecným předpisem pro základní školy je zákoník práce, platící od 1. 1. 2001. Hlava pátá, Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, dokument, který obsahuje obecné formulace, které bychom měli dodržovat při práci s náradím (i náčiním) v tělocvičně. Důležité jsou zejména tyto body: (J. Neuman, 2001)

- Prevence a předcházení riziku (bezpečnostní pravidla)
- Odborná způsobilost (kvalifikace, školení)
- Povinnosti zaměstnavatele - škola, organizace (kontroly, pojištění)
- Pracovní prostředky (bezpečnost náradí, náčiní a oblečení)
- Úprava prostředí (tělocvična, postavení náradí, atd.)
- Povinnost dbát na svou vlastní bezpečnost i bezpečnost účastníku tělesné výchovy (pokyny, vedení hodiny)

L. Fialová (2010) dále uvádí hygienické požadavky v tělocvičně:

- Minimální cvičební plocha na žáka 8 m²
- Plošně nenáročná cvičení 4 – 5 m²
- Větratelnost tělocvičny
- Pružná podlaha, snadno čistitelná, protiskluzová úprava povrchu
- Zajištění topení proti úrazu
- Zajištění světla a oken proti rozbití
- Zákaz vstupu bez vhodné cvičební obuvi
- Minimální teplota 19°C (zrušení výuky při třech po sobě jdoucích dnech s teplotou pod 18°C)
- Maximální teplota 31°C (při vyšších teplotách zajištění pitného režimu, přerušení výuky, náhradní řešení)

3.2 Nářadí

Nářadí, označováno také jako tělocvičné nářadí, sportovní nářadí či gymnastické nářadí, je sportovní vybavení tělocvičen. Cvičenci cvičí výhradně na nářadí, při cvičení s náradím

nelze manipulovat a je pevně ukotveno k podložce (podlaha, stěna, strop). Nářadí lze využít i jako pomůcka ke cvičení a v některých případech s ním lze s pomocí manipulovat a přenášet ho. Manipulace však není přímá jako u cvičení s náčiním.

3.2.1 Typizace nářadí

„Typizací nazýváme stanovení určitého výrobku z hlediska technického, ekonomického a funkčně nejvýhodnějšího. U nás je typizováno všechno hlavní gymnastické nářadí, přičemž jsou dodržována ustanovení technického řádu Mezinárodní gymnastické federace (FIG – Federation internationale de gymnastique). Pro každý druh nářadí jsou stanoveny jeho rozměry, váha, druh a norma materiálu, kterého má být použito, povrchová úprava a funkčnost výrobku. Ustanovení o typizaci vyhláší příslušné výrobní ministerstvo jako závazné pro všechny naše výrobce“. (V. Janoušek, R. Žáček, 1961, str. 90)

Nářadí, které se odlišuje od daných norem a závodních pravidel, je tzv. netypizované či nezávodní. Běžně toto nářadí užíváme ve školní tělesné výchově. Od závodního nářadí se toto odlišuje svými rozměry, váhou a použitými materiály. Nářadí se upravuje dle potřeb žáků – podle jejich výkonnosti, výše, věku apod. Vyrábí se tedy nižší bedny, menší branky, nižší a menší kladiny i další nářadí v upraveném provedení.

3.2.2 Historie nářadí

Historie vzniku nářadí souvisí se vznikem tělocvičných systémů v 18. století. Základ pro některé druhy nářadí vznikl již dříve v dobách „rytířských“. Jedná se o koně a také lana a tyče na šplhání. Mohly bychom však říci, že lana na šplhání se objevila již v dřívějších dobách, kdy člověk žil v souladu s přírodou.

První systém, který dal základ pro nářadový tělocvik je „Německý turnerský tělocvik“. Zakladateli jsou Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852) a Ernst Wilhelm Eiselen (1792 – 1846). Oba hledali cestu, jak získat tělesnou zdatnost pro vojenskou připravenost. Zpočátku využívali přirozené a užitkové cviky potřebné v tehdejších bojích. Později přidali cvičení umělá, prováděná na vytvořeném nářadí. Cvičení v tělocvičnách se stalo oblíbeným a Jahn-Eiselenova tělocvičná soustava, zpracovaná v Jahnově díle „Die deutsche Turnkunst (1816), se stala náplní německého spolkového turnerského hnutí. (V. Nováček, V. Mužík, J. Kopřivová, 2001)

Obsahem byla cvičení vhodná pro hromadný výcvik - chůze, běh, skoky, šplh, hody, střelba, zápas, opomíjeli prostná, ale přidali umělá cvičení na nářadí, vynalezli hrazdu, bradla, kruhy, kolovadla, houpačky, vodorovný žebřík, odrazový můstek, kozu, postupně převládla umělá cvičení nad přirozenými a cvičení v tělocvičně nad přírodou.¹

Pro potřebu školní tělesné výchovy soustavu upravil Adolf Spiess (1810 – 1858), který byl považován za zakladatele školní tělesné výchovy, ale ani tak se nestala oblíbenou. Převažovalo cvičení prostných a pořadových prvků. Cvičení bylo nezáživné a nevyhovující pro přirozený dětský pohyb. (V. Nováček, V. Mužík, J. Kopřivová, 2001)

Na Německo navazuje Švédsko, kde vzniká Švédský gymnastický (zdravotní) systém. Za zakladatele je považován Petr Henrik Ling (1776 – 1839). Systém se odlišuje svým zdravotním zaměřením. Vycházel ze stavby lidského těla a zákonitostí základních životních funkcí. Ling proto zařadil do systému jen ta cvičení, u kterých se dala zjistit jeho účinnost na organismus. Bohužel však on i jeho žáci neviděli člověka jako komplexní bytost, ale jako soustavu kostí, kloubů a svalů. Tím opět nebral zřetel na dětský vývoj a stal se neoblíbeným. Později systém upravil Joseph Gottfried Thulinov (1778 – 1862), který do systému zařadil i hledisko pedagogické. Obsahem byla cvičení prostná, s dlouhými výdržemi a na nářadí - ribstol, lavičky, kladiny, lana, stůl, bedna a žebříky. (V. Nováček, V. Mužík, J. Kopřivová, 2001)

Vývoj nářadového tělocviku ustal a byl pedagogy ostře kritizován. Po 2. světové válce však docházelo k rozvoji všech směrů tělesné výchovy s ohledem na výsledky války, národní tradice a předešlé využívané systémy tělocviku. Nářadový tělocvik se tak dostává opět do školní tělesné výchovy a se vznikem sportovních organizací se i rozšiřuje do dalších oblastí sportu. Nářadí se tak stává základem pro sportovní gymnastiku a je i součástí olympijských her.

V Československu se nářadový tělocvik rozšířil se vznikem Tělocvičné jednoty pražské v roce 1862, pozdější název Sokol pražský. Hlavním představitelem byl Prof. PhDr. Miroslav Tyrš (1832 – 1884). Pro Sokola na základě svého studia a znalostí vytvořil tzv. sokolskou tělocvičnou soustavu.

¹ ide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloubr1/modul novověk. doc, 4. 2. 2016

„Tyršova tělocvičná soustava vycházela z antiky, proto se také její součástí od počátku staly běh, skoky, hod diskem, hod oštěpem, box a zápas. V letech 1867 – 1869 přidal Tyrš soutěže v atletice (běh, skok do výšky, skok o tyči, skok do dálky) a ve vzpírání. Nářaďové cvičení přibýlo až v roce 1871. V roce 1865 se objevuje u dvou jednot plavání, veslování a boxování, v jedenácti se zápasilo, sedm jednot zavedlo šermování a jedna se věnovala bruslení. Postupně přibýla střelba v pěti a jízda na koni. Úpolové cvičení mělo značnou oblibu. České tělocvičné názvosloví a tělocvičnou soustavu vydal Tyrš v roce 1873 v díle „Základové tělocviku“. Tělocvičná soustava sokolská se tedy skládala s cvičení bez nářadí bez opory nebo bez odporu spolucvičenců, cvičení nářaďová, cvičení skupinová a úpoly.² Nářadí využívané při cvičení vycházelo v první řadě ze zahraničních tělocvičných systémů, kterými se profesor Tyrš inspiroval. Z německého systému byla převzata hrazda, bradla, kruhy, kolovadla, houpačky, žebříky, odrazové můstky a koza. Ze švédského systému pak bedny, lavičky, žebřiny, kladiny a lana. Pro cvičení mladších žáků a dalších skupin cvičenců bylo nářadí upravováno.

3.2.3 Význam

Význam cvičení na nářadí se úzce prolíná s významem gymnastiky, protože nářadí se nejvíce využívá v této sportovní oblasti.

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko – koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“ (M. Zítko, M. Skopová, 2006, str. 13)

Gymnastiku dělíme dále na gymnastické sporty a gymnastické druhy. Mezi sportovní gymnastické odvětví patří sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, TeamGym, aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců a estetická skupinová gymnastika. Druhy gymnastiky jsou pak základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobik. (M. Zítko, M. Skopová, 2006)

Gymnastické sporty i druhy obsahují cvičení s náčiním i na nářadí, a proto vyjadřují hlavní význam tohoto cvičení. Cvičení na nářadí rozvíjí všechny pohybové schopnosti

² [https://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_\(spolek\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_(spolek)), 4. 2. 2016

a dovednosti. Vhodně zvolenými cviky na nářadí můžeme rozvíjet dovednosti silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní i balanční (rovnovážné).

Nářadí při cvičení má význam jako:

- překážka – skákání, balancování, houpání, lezení
- prostředek pro rozvoj pohybových schopností a motoricko - funkční přípravu
- prostředek pro nácvik a osvojování pohybových dovedností

(M. Zítka, M. Skopová, 2006)

Nářadí využívané při tělesné výchově má dále význam i jako pomůcka při sportovních hrách, atletice, posilování a dalších sportovních oblastech. Různé nářadí využíváme k ohraničení hrací plochy, ochraně okolního prostředí a nácviku speciálních dovedností.

Nářadí jako překážka představuje pro děti výzvu a obohacuje je nejen o rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale zvyšuje i jejich schopnost sebehodnocení a odvahy.

3.2.4 Zařazení nářadí do vyučovací hodiny

Vyučovací hodina tělesné výchovy se dělí na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Cvičení s nářadím lze využít v rámci celé vyučovací hodiny.

V rámci celé vyučovací hodiny můžeme využít nářadí jako součást různých překážkových drah. Podporujeme tím zážitkovou pedagogiku a hodina se stane pro žáky dobrodružstvím. Překážkové dráhy mohou být tematizované, aby byly pro žáky lákavější. Např. téma Ostrovy, Africká džungle, V pralese, Mezi piráty (L. Fialová, 2010)

V úvodní části můžeme nářadí využít opět jako krátkou překážkovou dráhu, štafetový běh ve skupinkách, obíhání, přeskakování apod. Nářadí lze využít i při rozcvičení a strečinku. Můžeme se rozcvičovat s lavičkami, u žebřin či u kladiny a žebříku.

V průpravné části zařazujeme průpravná cvičení odrazová, doskoková, zpevňovací, rotační a rovnovážná.

V hlavní části hodiny využíváme nářadí většinou k jeho základní funkci, tj. k základní gymnastice, k lezení, šplhání, k nácviku doskoků a pádů.

Na začátku hlavní části hodiny většinou připravujeme nářadí ke cvičení. Nářadí připravujeme s pomocí žáků a dbáme při tom na bezpečnost. Při přípravě určíme konkrétní žáky, kteří budou nosit nářadí, organizujeme jeho umístění v tělocvičně a zkontrolujeme jeho stav. Žáky seznámíme s vybraným nářadím a jeho funkcí a upozorníme na dodržování pravidel při cvičení. Hlavně na pohyb mezi jednotlivými nářadími a na to, že bez dozoru nikdo nesmí sám cvičit. Na nářadí cvičíme od nejjednodušších cviků ke složitějším a dbáme na správnou dopomoc a záchranu. Cvičit můžeme na více stanovištích nebo společně.³

V závěrečné části můžeme nářadí využít k protahovacím cvikům a relaxaci tak, že využijeme žíněnky či koberec jako podložky a protahovat se opět můžeme u žebřin, žebříku, s lavičkami či kladinou.

3.2.5 Využívané nářadí

Nářadí můžeme dělit dle různých hledisek, která uvádí různí autoři.

Dělení dle V. Janouška a R. Žáčka (1961):

- Metací nářadí – kůň, koza, stůl, bedna,
- Hlavní nářadí – hrazda, bradla, kruhy, kladina
- Vedlejší nářadí a ostatní gymnastické pomůcky- šplhadla, lana, žebříky, žebřiny, průlezky, lavička, zařízení pro skok do výšky - stojany, laťky, žíněnky, plstěné běhouny, gymnastický koberec, gumový běhoun, odrazové můstky, kolovadla, stálky, trampolína, gymnastické kolo, záchranná plachta, záchranný pás, stolička pro magnesium, doskočiště

Toto dělení nářadí bylo adekvátní své době, roku 1961, v současné době se toto dělení nářadí již neužívá a některé druhy uváděného nářadí z tělocvičen již úplně vymizely.

J. Buben (2014) uvádí ve své didaktice novější dělení nářadí:

- dle výšky (doskočné, dosažné, po čelo, po ramena, po pás, nízké, atd.)
- dle způsobu držení: nadhmat a podhmat

³ <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/prevence.php>, 4. 2. 2016

Jako nářadí základní gymnastiky se uvádí lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezky, žíněnky, gymnastický koberec, kruhy, hrazdy, malé trampolínky, kladiny a další nové nářadí a pomůcky. (M. Zítko, M. Skopová, 2006)

Všechna předchozí dělení obsahují výhradně nářadí gymnastické.

Další nářadí využívané při tělesné výchově a sportu nemá žádné konkrétní rozdělení, ale většina prodejců sportovních potřeb uvádí dělení dle jednotlivých sportovních oblastí:

- atletika
- gymnastika
- sportovní hry
- fitness a rehabilitace
- volný čas

V následujícím textu zmiňují nářadí nejvíce využívané dříve i dnes a nářadí nové, viz výše uvedené dělení dle sportovních oblastí.

Lavička

Toto nářadí je rozšířeno po celém světě a nechybí snad v žádné české tělocvičně. Často se užívá název „švédská lavička“, byla totiž zavedena do praxe tvůrcem švédské gymnastiky (P. H. Ling 1776 - 1839).

Lavičky jsou většinou vytvořené z dřevěné desky s podstavci. Existují v několika provedeních. Celodřevěné a dřevěné s kovovým nohama. Na jednom konci mohou mít kovové háčky na zachycení. Vyrábějí se celkem v sedmi délkách od 180 do 360 cm a výškou 25 – 30 cm. (M. Zítko, M. Skopová, 2006)

Lavička má v hodinách tělesné výchovy široké využití. Mohou na ni cvičit jednotlivci i skupiny. Můžeme ji využívat samostatně pro přeskoky, jako kladinku širokou 7, 5 cm při otočení lavičky, jako klouzačku při zachycení k žebřinám či s dalším nářadím jako překážku. Lavičky jsou snadno přenosné a nabízejí mnoho kombinací s dalším nářadím, a proto jsou také oblíbené. Cvičení na lavičkách i s lavičkami je také snadno přizpůsobitelné zdatnosti skupiny. (J. Neuman, 2001)

Lavičku využíváme ke cvičení pro zlepšení: (M. Zítko, M. Skopová, 2006, str. 136)

- Dynamické síly nohou – přeběhy, přeskoky
- Koordinace a rovnováhy – chůze na lavičce, lezení, statické polohy
- Pohyblivosti nohou, trupu – všestranné cvičení
- Svalové vytrvalosti – zvedání, nošení, násobené překonávání překážek

Bedna

V českých tělocvičnách můžeme vidět několik typů beden. Švédskou bednu, německou bednu a bedny, které byly vyrobené pro skladby Československé spartakiády (dále jen „ČSS“).

Švédskou bednu vymyslel Švéd Rethein v roce 1851. Bedna je ve tvaru komolého jehlanu, skládá se ze šesti dřevěných dílů a víka potaženého kůží. Všechny rohy má oblé. Celková výška bedny je cca 105 cm a rozměry spodního dílu 130x70 cm. Tato bedna existuje i v menším provedení jen jako víko s čalouněním.

Německá bedna má tvar hranolu s výškou cca 110 cm. Skládá se z pěti dílů a víka. Výhodou je, že lze na sebe stavět díly z několika beden a vytvořit tak vyšší překážku.

V tělocvičnách ještě mohou být bedny vytvořené pro skladbu dorostenců na ČSS v roce 1975 a skladbu mladšího žactva v roce 1989. Pro dorostence byla bedna s můstkem složená ze tří dílů navržena V. Janouškem a pro mladší žáky byla vyrobena menší švédská bedna složená ze čtyř dílů.

Tělocvičná bedna patří k oblíbeným náradím. Má opravdu všestranné využití, převážně se využívá ke stavění překážek a k přeskokům. Z jedné bedny se dá vytvořit mnoho variant překážek a opravdu tak zpestřit hodinu tělesné výchovy. (J. Neuman, 2001)

Žebřiny

Žebřiny (užíván je také švédský název ribstoly) jsou dřevěné konstrukce uchycené ke stěně. Autorem je opět P. H. Ling. Vodorovné příčky oválného průřezu široké okolo 1 m (většinou 18 příček) jsou ukotveny ve dvou svislých bočnicích obvykle vysokých 3 m. Vodorovné příčky mají mezi sebou mezery 9, 5 cm a mezi 17. a 18. příčkou je mezera 40 cm. Optimálně by mohlo být vedle sebe 8 – 10 žebřin. Některé žebřiny se dají nastavit

kolmo ke stěně. Žebřiny můžeme pořídit i v upravených variantách pro domácí využití. Při cvičení na žebřinách je důležitá bezpečnost a organizace práce. (M. Skopová, M. Zítka, 2006, V. Janoušek, R. Žáček, 1961)

Využití žebřin je opravdu mnohostranné. Žebřiny využíváme samostatně i v kombinaci s jiným nářadím či náčiním. Žebřiny můžeme využít při rozcvičce jako pasivního pomocníka pro protažení, v hlavní části hodiny ke zlepšování tělesné zdatnosti, jako součást překážkové dráhy nebo při posilování. V závěrečné části hodiny využijeme při kompenzačním cvičení a strečinku. (J. Neuman, 2001)

Žebřík

Žebřík je nářadí, které se skládá ze dvou bočnic většinou vyrobených ze dřeva jasanu vysokých cca 5 m. Bočnice jsou spojeny příčkami kruhovitého průřezu vzdálených mezi sebou 25 cm. K žebříku je připojena konstrukce pojízdného vozíku a závaží s kladkou, díky které se žebřík dá přemístit do vodorovné polohy. (V. Janoušek, R. Žáček, 1961) Některé mechanické žebříky mají i můstek pro skoky do hloubky.

Žebřík se využívá už od pradávna ke zdolávání překážek. Dá se využít v kolmé, vodorovné i šikmé poloze.

Dnes se v hodinách tělesné výchovy již moc neužívá, ale dříve byl vodorovný žebřík hodně využíván v turnérském tělocviku podle E. W. Eislena. (J. Neuman, 2001)

Průlezky

Průlezky jsou trojdílné nebo čtyřdílné žebříky o šířce 2 m. Postranice jsou 5 m vysoké, propojené 10 příčkami, které vytváří okénka cca 45 x 45 cm. Průlezky by měly být zavěšené nejméně 1 m od stěny a pevně upevněné v zemi i ve stropě. Některé průlezky mohou být výsuvné jako hrazdy. (J. Neuman, 2001)

Dnes průlezky najdeme jen v některých tělocvičnách a jejich využití je stejné jako u žebřin.

Šplhadla

Toto nářadí patří k nejstarším vůbec. Mezi šplhadla bychom zařadili konopná lana, existují i lana s dřevěnými příčkami na stoupání nahoru, která můžeme zařadit i do netradičního

náradí. V tělocvičně určitě najdeme i kovové nebo dřevěné tyče. Kovové tyče mají délku závislou na výšce stropu tělocvičny a jsou většinou zavěšeny na stropní konstrukci kolejnic a v podlaze zapadávají do vytvořených otvorů. Lana, většinou konopná, mají délku okolo 5 m a jsou zavěšená na kovových hácích, dvojité zatočených. Lana se v tělocvičnách využívaly svislá, ale i vodorovná. Vodorovná lana, dnes už v tělocvičnách nenajdeme. Lana i tyče jsou vzdáleny od stěny 80 – 100 cm a od sebe bývají vzdálené 60 – 100 cm, aby mohlo současně lézt více žáků. (V. Janoušek, R. Žáček, 1961)

Šplh patřil do tělesné přípravy na boj i lov již v začátcích lidské civilizace. Postupně se šplh rozvíjel a ve středověku byl součástí tzv. rytířských ctností, dále jako součást překážek při výcviku vojáků, filantropisté šplh využívali v rámci tělesné výchovy. Svě místo měl šplh i ve francouzské přirozené metodě tělesné přípravy. (J. Neuman, 2001)

Šplhadla využíváme převážně k jeho základní funkci a to ke šplhu, u kterého rozvíjíme silové schopnosti žáků. Šplhadla také zařazujeme do překážkových drah a štafet.

Kolovadla

Kolovadla jsou zřejmě také vynálezem E. W. Eiselena. Jde o visuté pohyblivé náradí tvořené několika lany či lanovými žebříky (4 – 8). Náradí bylo zavěšeno u stropu a pohybovalo se okolo osy závěsu v kruhu. Cvičení vyžadovalo opravdu velký prostor a v našich tělocvičnách ho již nenajdeme. Začínají se však objevovat podobná náradí tohoto typu v modernějším provedení. (L. Jirsák, 1948)

Kůň

Vznik koně jako náradí bychom mohli zařadit na přelom 16. – 17. století. Vznikl pravděpodobně v rytířských akademiích, kde se nacvičovaly různé cviky na živých koních. Postupně se tedy zařazovaly pro nácvik sesedání a nasedání na koně dřevěné makety, které můžeme označit za předchůdce tohoto náradí.

Na počátku 19. století byl kůň zdokonalen jedním z tvůrců turnéřského tělocviku. Existuje kůň pro mládež a kůň pro závodní cvičení. Kůň pro mládež má nastavitelné nohy od 90 – 130 cm a cca 100 kg. Madla jsou od sebe 40 – 50 cm. Dříve mělo toto náradí opravdu podobu koně, ale postupně bylo upravováno až do dnešní podoby. Základem koně je dřevěný oválný trup pokrytý kůží se čtyřmi nohami. Moderní koně jsou již lehčí, mají

pouze dvě nohy a dají se kotvit k zemi. Vyrábějí se i speciální přeskokové koně bez madel. (J. Neuman, 2001)

Na 1. stupni můžeme koně využívat asi jen při překážkovém běhu, nácvik přeskoku zařazen ve výuce není.

Koza

Kozu opět vynalezl E. W. Eiselen v 19. století a byla zavedena pro nácvik skoků a přeskoků. Náradí je to přenosné o délce trupu (nazývaný kozlík) 65 cm a šířce 52 cm se čtyřmi nohami. Starší provedení mělo jednu nebo dvě nohy, které byly zapuštěné do podlahy. Trup byl nejprve dřevěný a později se potahoval kůží. Váha náradí se může pohybovat od 50 kg níže, modernější náradí bývá lehčí. (J. Neuman, 2001)

Základní výška náradí je 110 cm s možností zvyšování o 5 cm až do 150 cm. Pro školní tělesnou výchovu se vyrábí koza o základní výšce 85 cm s možností zvyšování až do 120 cm, délka trupu byla upravena na 55 cm. U náradí se dá nastavit výška dle velikosti žáků a pro mateřské školy se vyrábějí kozy o výšce 60 cm. (V. Janoušek, R. Žáček, 1961)

Využití kozy je hlavně v základní gymnastice pro nácvik přeskoků – roznožka, skrčka a skoků. Kozu opět využíváme v překážkových drahách a dobrodružné tělesné výchově.

Hrazda

Hrazdu zařadil v 19. století do svého tělocvičného systému F. L. Jahn. O něco později byla zařazena vysutá hrazda. První hrazdy byly ze dřeva a později se začaly nahrazovat kovovými hrazdami. Hrazda se skládá z hrazdové tyče – žerdě a stojanů nebo svislých tyčí, pro všechny typy hrazd je stejně dlouhá tzn. 240 cm.

Rozlišujeme hrazdy výsuvné jednoduché, dvojité i trojitě. Déle přenosné tzv. americké a polopřenosné s jedním pevným sloupkem. Výška žerdě je vždy nastavitelná opět podle výšky cvičenců od 100 – 255 cm. Existuje i tzv. létající hrazda (trapéz), která se začala používat již v 19. století při tělesné výchově a později byla převzata cirkusovými umělci. Létající hrazda by se i dnes mohla stát zpět náradím v tělesné výchově, nabízí mnoho zajímavých a nových prvků a mohla by být pro žáky atraktivní. Pokud by v tělocvičně chyběla, mohla by být nahrazena tyčí zavěšenou na kruzích. (J. Neuman, 2001)

Hrazda je převážně označována jako švihové nářadí. Procvičujeme hlavně komíhání. Můžeme však provádět i cvičení statická, a to hlavně ve školní tělesné výchově a základním tréninku. Takováto cvičení jsou např. výmyk a jednoduché toče nebo svisy a visy - ručkování. Při cvičení na hrazdě rozvíjíme koordinační a silové schopnosti a morálně volní vlastnosti.⁴

Složitější cviky na hrazdě (toče, vzpory, podmety) na 1. stupni základní školy nenacvičujeme.

Kruhy

Na kruzích se cvičilo již ve starověkém Římě, cvičenci byli varietní umělci, čili něco jako cirkusoví umělci. Do tělocvičného nářadí ji opět zařadit E. W. Eiselen a A. Spiess jako zakladatelé turnéřského tělocviku.

Kruhy jsou tvořeny závěsným systémem, cívkou s příslušenstvím a dvěma kruhy s popruhy. Kruhy jsou ze dřeva a mají průměr 18 cm. Šířka celého závěsného mechanismu může být 45 – 55 cm. Výšku kruhů nad zemí můžeme opět nastavovat podle výšky cvičenců a druhu cvičení. Výška se dá regulovat systémem lanek v cívce. Každý kruh musí unést minimálně 250 kg. (J. Neuman, 2001)

Při cvičení na kruzích rozvíjíme silové schopnosti, rovnovážné schopnosti a koordinační schopnosti. Při cvičení klademe důraz na správné držení těla.

Na kruzích cvičíme v rámci základní gymnastiky. Na 1. stupni z cviků využíváme hlavně komíhání a houpání a ve statických polohách visy a např. i stoj na lopatkách. Můžeme zařadit složitější pohyby dle schopností žáků.

Kladina

Základ kladiny můžeme najít u voltižéřské klády v Gutsmosově gymnastice ze které se potom stala v turnéřské gymnastice kladina (Schwebbaum). Podobné nářadí se využívalo v 19. století ve švédské gymnastice. Ve Švédsku se kladina nazývala „boom“. Bylo to břevno na stojanech, které se nastavovalo do různých výšek. Na jedné straně ploché, určené k přecházení a na druhé straně užší a zaoblené, pro cvičení ve visu.

⁴ <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/hrazda.php#soul>, 5. 2. 2016

Dnes v tělocvičnách najdeme kladiny složené také z břevna a stojí na podstavcích (nohách). Kladiny existují přenosné s nastavitelnou výškou 100 – 120 cm, praktické kladiny svislé se závěsným systémem, které jsou také výškově nastavitelné od 48 – 138 cm. Pro školní tělesnou výchovu jsou určené cvičné menší kladinky, které lze nastavit na výšku 38 cm. Horní plocha určená na chůzi má šířku 10 cm a je potažena neklouzavým materiálem. Kladiny jsou vyráběné v délce od 1, 8 – 5 m. (J. Neuman, 2001)

„Cvičení na kladině je typickým cvičením rovnováhy, protože sama úzká plocha kladiny podmiňuje tento charakter cvičení, ať jde o jednoduché, složité, snadné či obtížné tvary. Z pohybových schopností přispívá cvičení na kladině především k rozvoji rovnováhy, obratnosti spojené s přesnou svalovou koordinací.

Cvičení na kladině již svou neobvyklou prostorovou omezeností působí na morálně volní vlastnosti člověka. Pohyb na úzké, postupně zvyšované ploše náradí vyžaduje odvahu, podporuje vůli překonat strach z pádu. Vyskytují se zde cvičení statická, dynamická a střídání poloh vyšších a nižších.“⁵

Na kladině mohou cvičit jednotlivci dvojice i družstva jako štafety. Dvojice mohou trénovat jak se obejít, minout, přelézt, podlézt apod. Jednotlivci mohou různě chodit – chůze vpřed, chůze ve výponu, chůze podřepmo (nabírání vody), chůze s přednožováním, chůze zad, chůze stranou, dále zařazujeme různé výskoky, poskoky, obraty. Zařazovat můžeme také taneční kroky a cvičení na hudbu. U žáků s většími pohybovými schopnostmi můžeme cvičit i náskoky, seskoky a akrobatické prvky např. kotoul, leh vznesmo.

Trampolína

Trampolína je pružná plocha v rámu využívaná v různých sportovních oblastech. Trampolína určená k sportovním účelům mívá plachtu vytvořenou z propletených popruhů z různých materiálů (dříve např. silon, perlon). Plachta je většinou napnutá pomocí pružin ke kovovému rámu. Existují trampolíny s pevnou konstrukcí i skládací, které nám šetří místo v tělocvičně. (R. Žáček, V. Janoušek, 1961)

První předchůdce trampolíny najdeme až ve středověku, kdy lidé využívali pružná prkna k dosažení nadlidské výšky. Dnešní trampolínu vynalezl roku 1936. George Nissen a Larry

⁵ <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/kladina.php>, 5. 2. 2016

Griswold a nechali si ji patentovat. G. Nissen se stal mistrem USA ve skocích do vody na trampolíně. Založil školu ve skocích na trampolíně a vydal i metodické materiály. Za druhé světové války se trampolína využívala např. k výcviku pilotů.

Dnes mají trampolíny různé konstrukce a vyrábějí se z odolnějších a lehčích materiálů jako jsou polypropylenová vlákna, PVC, ocel apod. Existují velké trampolíny a menší trampolínky jako odrazové můstky. Vyrábějí se trampolíny ve tvaru kruhu, obdélníku, oválu či osmihranu s různou schopností nosnosti a s různými ochrannými prvky (sítě). Ve společnosti si získávají stále větší oblibu a mnoho rodičů je kupuje svým dětem.⁶

Ve školní tělesné výchově se většinou využívá minitrampolína čtvercového tvaru s kovovou konstrukcí. Plachta je napnutá na pružinách, které jsou zakryté molitanem. Ve sportovních klubech můžeme najít i trampolínové sestavy a trampolínové dráhy.⁷

Cvičení na trampolíně slouží k rozvoji obratnosti, pružnosti, orientace v prostoru a k rozvoji silových schopností v různých oblastech sportu. Trampolína slouží hlavně ke skákání. Skoky na trampolíně jsou od roku 2000 i olympijskou disciplínou sportovní gymnastiky. Skákat na trampolíně můžeme různými způsoby. Začínáme pérováním a opakovanými výskoky s dopomocí. Dopomocí může být učitel nebo např. žebřiny. Dále skáčíme do různých poloh vzhůru i vpřed na dopadovou plochu ze žíněnek či do duchny. Trampolínku využíváme i jako odrazový můstek při skocích přes kozu, bednu apod.

Žíněнки

Žíněнки patří mezi nářadí, bez kterého bychom při cvičení neobešli. Žíněнки slouží k zabránění úrazů a ke zmírnění nárazů při doskocích z nářadí.(Žáček, Janoušek, 1961) V tělocvičnách najdeme pestrou škálu žíněnek různých šířek, délek a výšek. Dříve byl klasický rozměr pro školní žíněнку 180x110x8 cm. Dnes mají žíněнки různé výplně – molitan, polyuretan (PUR), žíně a různé potahy – kůže, koženka, plastel, plastex, plátno, antismykový materiál.

Silnější žíněnkám říkáme duchny a lze využívat i doskokové žíněнки, které jsou až 500 cm dlouhé. (Neumann, 2011)

⁶ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Trampol%C3%ADna>, 6. 2. 2016

⁷ <http://eshop.jipast.cz/gymnastika/trampoliny.htm>, 6. 2. 2016

Gymnastický koberec

Koberec slouží k nácviku akrobacie a cvičení prostrná. Dříve šlo o plstěné běhouny dlouhé 10 – 14 m o šířce 160 – 140 cm. Potahovaly se plachtovinou, aby se neprodřely. Dále se používaly plyšové koberce o velikosti 14x14 m, což byla plocha nutná ke cvičení prostrná. Pokud byly běhouny, dávaly se na cvičení prostrná vedle sebe až do potřebné velikosti plochy. Běhouny se vyráběly i gumové o délce 16 – 20 m. (R. Žáček, V. Janoušek, 1961)

Dnes se vyrábějí koberce z polyetylenové pěny potažené elastickou tkaninou, velurové koberce a speciální tumblingové koberce a žíněnky.

Odrázový můstek

Můstky slouží k odrazu při přeskocích. Můstky se vyráběly malé pevné, velké pevné, polopružné, pružné laťkové, polopružné závodní (Reuter), pružné kovové, rozkládací pevné a zavěšovací můstky. (R. Žáček, V. Janoušek, 1961)

V dnešní době v tělocvičnách najdeme samozřejmě i starší typy odrazových můstků, ale i novější. Vyrábí se molitanové odrazové můstky a pružné můstky s odrazovou plochou, pokrytou kobercem.

Další využívané nářadí

- interiérové doskočiště
- stojany pro skok vysoký
- latky pro skok vysoký
- sady žíněnek pro výuku v přírodě
- molitanové stavebnice
- nafukovací tenisová stěna
- bradla mini skládací
- hrazda na žebřiny
- gymnastický trojúhelník – překážka s otvory, žebříkem a lanovou sítí
- dětské tělocvičné bedny – dřevěné bedny (stoličky) vysoké od 260 – 660 cm
- branky na házenou
- branky na kopanou (přenosné)
- branky na florbal

- koše pevné na košíkovou
- koše přenosné na košíkovou
- stojany na korfbal
- ochranné polstrování do tělocvičen – na stěny, dveře, sloupy
- skládací žebřiny
- sady žebřin – klasické žebřiny, provazové sítě, tyče, žebřík (Jipast a.s.)
- švédská bedna bez horní plochy
- houpačka pro gymnastickou lavičku
- sada agility – různé dlouhé dřevěné díly pro překážkovou dráhu (Jipast a.s.)
- dětská překážková dráha – dřevěná dětská kladina, nakloněná kladina a žebřík (Jipast a.s.)
- mini horolezecká stěna mobilní (Jipast a.s.)
- lezecký panel na žebřiny (Jipast a.s.)

Nové druhy nářadí

V zahraničí se v tělesné výchově začínají využívat sítě z konopných lan – provazové sítě. Ocelová lana pro balancování a chůzi. Provazové žebříky se kombinují s jiným nářadím, hrazdou, šplhadly i lezeckou stěnou. (mini horolezecká stěna mobilní, lezecký panel na žebřiny) Vyrábějí se i různé druhy šplhacích věží, vytvořených z lanových žebříků, kladinek a různě velkých a dlouhých prken. (např. sady žebřin) Dostupné jsou i různé dřevěné díly určené ke stavbě překážek, lze je různě stěhovat a propojovat. (např. sada agility, dětské gymnastické bedny, gymnastický trojúhelník) Oblíbené jsou pro menší cvičence také molitanové díly využívané podobně jako dřevěné. Např. molitanová stavebnice Petruška, stavebnice nářadí Kamarád 001 a stavebnice Variokros. (J. Neuman, 2001)

Výhradně českým nářadím je sestava Gym Game, pro cvičení menších žáků do 12 let. Sestava vznikla nápadem asistentek katedry gymnastiky UK FTVS (Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu) Z. Mazurové a N. Vlasákové v letech 1996 – 1997. Jejich cílem bylo zpestřit malým gymnastkám a dětem v mateřských školách nácvik různých pohybových dovedností a samotný pobyt v tělocvičně. Tím vznikly různé pohybové skladby a návrhy nového druhu nářadí. Celý nápad nazvaly Gym Game –

gymnastika hrou. Sestava nářadí přináší barevnost a odlehčenou, materiálem je lehká, snadno se s ní manipuluje a poskytuje nespočet obměn ve složení. V sestavě 6 podstavců různé výšky, nízká kladinka, žebřík, dvě žerdě (složí se z nich hrazda a bradla), stojany, čalouněná pružná deska (lze vytvořit i lavičku se sklopnými podstavci), skluz a stálky. Ze snímatelných desek lze vytvořit měkký akrobatický pás. Sestavu lze doplnit o malou trampolínku. Nářadí Gym Game vyráběla dle požadavků firma Lita Sport. V několika publikacích autorky uvádí i nafukovací nářadí jako doplněk sestavy. (J. Neuman, 2001)

Další novinkou od firmy Jipast a.s. je školní set pro dětskou gymnastiku RinoGym. Jde o gymnastický program určený cvičencům od školek po profesionály. Navržen byl profesionálními gymnastickými trenéry v rámci EU. RinoGym system je set čtyři v jednom. Set obsahuje nafukovací žíněnku Aitrack Rinogym, ultralehké žíněnky, pružnou podlahu Tumbling track a sadu dětské gymnastiky vyrobené z PUR pěny – bedna, kladina, hříbek, rozkládací klín, přeskokový stůl a bradla.⁸

Program RinoSet navazuje svou funkcí a mnohostranným využitím na sestavu RinoGym. RinoSet obsahuje molitanové prvky s možností volné kombinace. Základem programu je dopadová žíněnka o rozměrech 3 m x 2 m x 30 cm. Žíněnka je opatřena suchými zipy pro libovolné spojování dílů. RinoSet program lze využít jako plochu na cvičení, jako lavičku, mantinely, tribunu, tunel, jako švédskou bednu, parkur stěny, bradla, překážkovou dráhu, akrobatickou dráhu, rozběhový pás. (Katalog Jipast, 2016)

Novinkou ve školní tělesné výchově může být využití parkur setů do tělocvičen od firmy Jipast a.s. Sety se hodí do velkých i menších tělocvičen. Jsou cílené na rozvoj koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti. Obsahují mnoho komponentů, které mají mnoho variant využití a spojení s dalším nářadím a náčiním v tělocvičně. Součástí setů jsou bedny, tyče, šikmé stěny, umělé zdi, žebřiny, žerdě, prolézačky, sítě, a držáky. (Katalog Jipast, 2016)

3.3 Náčiní

Náčiní, přesněji sportovní náčiní či gymnastické náčiní, je sportovní vybavení, se kterým při cvičení manipulujeme. Jde o předměty, které zvedáme nebo nosíme, pomocí nichž se přetahujeme a přetlačujeme, jimiž házíme nebo vrháme. (R. Žáček, V. Janoušek, 1961)

⁸ <http://eshop.jipast.cz/gymnastika/detska-gymnastika-rinogym.htm>, 6. 2. 2016

Jde o předměty, které nám pomáhají při cvičení. Zjednodušují nám cvičení nebo naopak ztěžují a tím nám napomáhají k efektivnímu cvičení.

3.3.1 Typizace náčiní

Typizace náčiní je obdobná jako typizace náradí. Náčiní, které je využíváno ve sportovních soutěžích a na olympijských hrách je typizováno. Každé takové náčiní má určené rozměry, váhu, druh a normu materiálu, který má být použit.

Náčiní, které se od normy odlišuje, je netypizované. Jeho rozměry, váha a další parametry jsou upravené dle podmínek užívání. Pro školní tělesnou výchovu je náčiní většinou z lehčích materiálů a je menších rozměrů

3.3.2 Historie náčiní

Různé náčiní doplňovalo dříve kultovní náboženské obřady. Náčiní nepatřilo jen k pohybu, ale i k vyjádření duchovna. Dále se tančilo se zbraněmi na počest a povzbuzení bojovníků. Při pohřebních obřadech se tančilo s různými figurami. Ze zbraní a dalších obřadních rekvizit se postupně vyvinulo náčiní využívané při soutěžích a soubojích.

Při starověkých olympijských hrách, které se konaly pravidelně v letech 776 př. n. l. – 393 př. n. l. v Řecké Olympii se soutěžilo v hodu oštěpem a hodu diskem. Dále do atletických disciplín patřil rychlostní a vytrvalostní běh a skok. Vítězové byli v té době odměněni olivovým věncem a později právem postavit si v Olympii dům.

Ve starověkém světě se nesportovalo s náčiním jen při olympijských hrách, ale i při výcviku bojovníků a také ve volném čase. Existují doklady o vzniku míče a jeho různém využití. Důkazy pocházejí od různých národů Evropy, Ameriky i Afriky. Na různých zobrazeních a v různých dokumentech nalezneme mnoho důkazů. Různě velké míče či zaoblené kameny se využívaly porovnávání síly a dalších pohybových dovedností. Míče se házeli do dálky i na cíl. V Egyptě se podle starých vyobrazení s míčky tančilo, v Řecku se hry s míči staly součástí výcviku mladých chlapců i dívek. Ve Spartě se chlapci dělily podle věku do skupin, ti nejstarší se jmenovali podle míčových her – sfaireis.

Míčové hry byly součástí života již v antických Athénách a možná i dříve. Míčové hry získaly svou oblibu a zřizovali se i speciální prostory pro hry tzv. sfairistérion. Hry se hrály s míči různých velikostí a z různých materiálů, jako dnes. Používal se např. míč sešitý

z barevných dílů naplněný různými materiály nazývaný „pila“ a větší míč z kůže nebo blány plněný vzduchem nazývaný follis nebo follikulus. Ke kopání se používal těžší míč naplněný trávou nebo srstí.

Ve starověkém světě obliba míče utichla, a proto se nedostal do disciplín olympijských her. Své další slávy a rozšíření se míč dočkal s příchodem rytířů, kteří se ve službách v jiných částech světa o něm dozvěděli a rozšířili jeho slávu dál. S míčem se hráli dále různé hry. Při rytířských hrách, na dvorech klášterů a u lidí z vesnic si získal velkou oblibu. Na dvorech hradů a zámků bylo možné vidět různé kejklíře s míči a jiným náčiním na žonglování. Zůstalo i porovnávání sil a další soutěže, ze kterých se vyvinuli naše atletické disciplíny a další náčiní. Můžeme zmínit hod oštěpem, hod kladivem, hod míčkem, hod granátem, hod diskem a vrh koulí. (D. Horáková, E. Bémová, 1971)

Cvičení s náčiním v dnešní podobě se u nás začalo rozvíjet pod vlivem Otčenášкова tělocviku ve 20. letech 20. století. Dřívější cvičení s náčiním bylo velice jednoduché a prosté. Náčiní sloužilo jako symbol, spojovalo skupiny cvičenců, sloužilo i jako barevná dekorace. Nejpoužívanějším náčiním v nejstarší historii cvičení byl kužel. Zpočátku kužel náležel jen mužům, kteří ho využívali k posilování a poté ho začaly využívat i ženy. V roce 1901 se objevilo první cvičení s kužely na 4. sokolském sletu a kužely se tak staly hlavní doménou žen. Cvičení s míči jako s náčiním se poprvé objevilo v roce 1915, kdy je v Praze předvedly žákyně. Míčky zatím však sloužily jen jako mety a orientační body. Později se staly míče všech velikostí velice oblíbeným a hojně používaným náčiním. Další se na veřejnosti při cvičení objevila švihadla v roce 1907. Před tím byla využívána jen v tělocvičně. Dále se v roce 1908 objevilo cvičení s barevně ozdobenými obručemi na sletu moravských odborů. Stuhý, šátky a různé kusy látek se při cvičení využívaly už od začátku. Nejprve jako dekorace a později jako jednoduché náčiní při tanečním cvičení. Nejvýraznější velkou skladbou v moderním provedení bylo cvičení dívek se stuhami na 1. Spartakiádě v roce 1955 a cvičení s praporce na 3. Spartakiádě.

Dnes s náčiním cvičíme na soutěžích, přehlídkách, besídkách či různých vystoupeních. Cvičíme profesionálně nebo rekreačně a základy cvičení se učíme již ve škole. S náčiním cvičíme i jen tak pro radost a hlavně při hře. Ať už doma či ve škole, venku či v tělocvičně,

v soukromí či veřejně, náčiní náš pohyb provází opravdu neustále. (D. Horáková, E. Bémová, 1971)

3.3.3 Význam

Cvičební náčiní se využívá převážně ke zvýšení tělesné zdatnosti a obratnosti a jako doplňující prvek tělesných cvičení např. v Tyršově tělovýchovném systému činky, oštěpy a hole. U jednotlivých sportovních disciplín je cvičení součástí speciálního tréninku. Moderní gymnastika připojuje další složku a to estetickou. Všechny složky se při cvičení propojují a vzniká cvičení významné pro všechny části těla.

Náčiní také zvyšuje fyziologický účinek jakéhokoliv cvičení. Svou váhou a rozměry násobí účinnost většiny průpravných cviků, zdokonaluje pohybové vlastnosti a zvyšuje pohybový rozsah cvičenců. Speciálním tréninkem s určitým druhem náčiní trénujeme hbitost, pružnost a obratnost celého těla. Především však pohybový rozsah rukou a zápěstí, který má velký význam pro další pohybové a pracovní činnosti. U žen se tak vyvíjí přirozený ladný pohyb paží a rukou, který má pro nás už zmíněný estetický význam.

Cvičení s náčiním zlepšuje celkovou koordinaci pohybů a při skupinových cvičeních zvyšuje jeho náročnost. Tvar a velikost daného náčiní vyžaduje pohybové přizpůsobení celého těla a to především při cvičení v prostoru. Děti si více uvědomují prostor kolem sebe. Svou pestrostí v množství náčiní a obměnách při cvičení, zvyšuje toto cvičení zájem všech dětí a obliba cvičení s jakýmkoliv náčiním stále stoupá. (Horáková, Bémová, 1971, str. 7). Náčiní se také stává pro dítě jakýmsi „partnerem“. Dítě si ho zcela oblíbí a na cvičení se bude těšit. (E. Kulhánková, 2011)

3.3.4 Zařazení náčiní do vyučovací hodiny

Cvičení s náčiním lze využít v každé části hodiny, protože pohyb s náčiním je pro žáky vždy zajímavější.

V úvodní části můžeme náčiní využít jako různé překážky k podlézání, přelézání, přeskakování, slalomu a při honičkách či závodech jako štafetový předmět. Náčiní lze využít i při rozcvičení a strečinku.

V průpravné části využijeme náčiní jako hlavní předmět a opakujeme již známé cviky nebo začínáme od nejjednodušších pohybů s náčiním. Výběr cviků nemusí odpovídat typickému použití náčiní. S náčiním se seznamujeme jako s předmětem a zkusíme si různé možnosti.

V hlavní části hodiny zařazujeme většinou speciální cviky s náčiním a jejich nácvik. Žáci by si měli osvojit správnou techniku a vedení pohybu a mohou zde uplatnit i svou tvořivost a fantazii.

V závěrečné části nám může náčiní pomoci k navození klidnější atmosféry. Můžeme zařadit různé klidnější hry a také rytmické a hudební hry. Při protažení a relaxaci lze náčiní také různě využít.

Pokud si vybereme do vyučovací hodiny určité náčiní, nemusí nás samozřejmě provázet celou hodinu. Náčiní je dobré obměňovat a zařazovat jen do vybraných částí hodiny. Nevylučuje se ani možnost využít náčiní ve všech částech hodiny. (E. Kulhánková, 2011)

3.3.5 Využívané náčiní

Náčiní se využívá ve všech sportovních oblastech a jeho dělení či určitá typizace je jen dle těchto oblastí. V této práci popisují náčiní, které lze využít při tělesné výchově na 1. stupni základní školy a rozdělila jsem ho do těchto oblastí: gymnastika, pohybové a sportovní hry, fitness a posilování, atletika a další netradiční náčiní.

Gymnastika (základní, moderní, rytmická)

Náčiní moderní gymnastiky:⁹

- Obruč – 300 g, průměr: 80 – 90 cm
- Švihadlo – délka švihadla podle výšky gymnastky
- Kužele – 150 g, délka: 40 – 50 cm
- Míč – 400 g, průměr: 18 – 20 cm, materiál
- Stuha – šířka: 4 – 6 cm; max. délka: 6 m
- Tyčka – 50 – 60 cm; průměr tyčky: 1 cm

⁹ https://cs.wikipedia.org/wiki/Modern%C3%AD_gymnastika, 6. 2. 2016

Obruče

Při hodinách využíváme nejčastěji lehké obruče z umělé hmoty. Pro žáky jsou vhodnější a jsou samozřejmě i omyvatelné. Obruče se vyrábí ploché a kulaté. Pro práci v hodinách se nejlépe hodí obruče těchto velikostí:

- Velké obruče – asi 100 cm
- Střední obruče – asi 60 – 70 cm
- Malé obruče – asi 30 cm

Cvičení s obručí zdokonaluje nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci, postřeh a hbitost, jako reakci na pohyb obruče v prostoru. Cvičení se provádí do nejzazších poloha a tím je zaručen velký energetický výdej a vysoká účinnost cvičení.

Typy cvičení/použití:

- Cvičení okolo obruče – obruč leží, je zavěšená, pohybuje se, stojí
- Cvičení s obručí – prolézání, kutálení, roztáčení, kroužení, házení, chytání, pohyb v rovinách

Všechna cvičení s obručí mohou žáci provádět jednotlivě, ve dvojicích i ve skupinkách.

Cíl cvičení s obručí:

- Zdokonalení prostorové orientace
- Procvičení paží a trupu
- Komunikace a spolupráce se spolužáky

(E. Kulhánková, 2011)

Švihadla

Při hodinách tělesné výchovy mají švihadla své místo jisté a mají nepřeberné využití. Využíváme převážně švihadla bez držadel, ale i s držadly. Pro žáky prvního stupně můžeme volit švihadla v barevném provedení.

Švihadla v hodinách využíváme krátká – pro jednoho žáka a dlouhá – pro hromadné přeskokování. (E. Kulhánková, 2011)

R. Zimmerová (2001) uvádí ve své knize nová moderní švihadla.

- Single Rope – krátké umělohmotné švihadlo s držadly pro jednotlivce
- Beaded Rope – švihadlo s bužírkou – na laně jsou navlečené umělohmotné nástrčky „beads“ - zachovávají tvar a umožňují pomalejší pohyby
- Double Dutch – dvojité švihadlo 5 – 7 m dlouhé – dva cvičenci stojí naproti sobě a krouží švihadly, ostatní skáčou

Cvičení se švihadly rozvíjí hbitost, postřeh, obratnost, sílu a pohybovou koordinaci. Švihadlo můžeme využít při tréninku správného držení těla a posilování ochablých svalových skupin. Přeskoky přes švihadlo posilují svalstvo nohou, zlepšují kloubní pohyblivost a pružnost kotníků a chodidel. Trénujeme dýchání, rytmus, souhru těla a pohyb švihadla.

Typy cvičení/použití:

- Prolézání, podlézání, podbíhání, překračování, přeskakování
- Posilování – v lehu, sedu
- Vymezení prostoru švihadlem – rybníčky, bludiště, různé tvary na zemi
- Seskupování do skupin
- Kroužení švihadlem v různých rovinách – čelně, bočně
- Pohybové hry ve skupinách – v závěsu, v protitahu

Při cvičení se švihadlem dbáme na správné držení těla, pohyb provádíme v souladu s pohybem celého těla a hlavy. Paže v pohybu automaticky přecházejí v prodloužení švihadla a obráceně. (E. Kulhánková, 2011)

Kužele

Kužel je první náčiní, se kterým se začalo hromadně nacvičovat. Než se dočkal dnešní podoby a tvaru, musel projít dlouhým vývojem. Je většinou dlouhý 48 cm, délka krku je okolo 30 cm a těla okolo 6 - 8 cm. Dříve se vyráběl soustružením hruškového a lipového dřeva, Dnešním hlavním materiálem je plast. Je lehčí než dřevo a nabízí mnoho barevných a tvarových provedení.

Cvičení s kužely rozvíjí pohybový smysl, smysl pro rytmus, koordinaci pohybu a estetiku. Při práci s kužely jde hlavně o krouživé pohyby, tím zvyšujeme rozsah ramenních

i zápěstních kloubů a zvyšujeme pohybovou obratnost rukou a paží. Můžeme cvičit s jedním nebo se dvěma kužely.

Typy cvičení:

- Pohyby přímé, oblouky, kruhy a osmy v rovině čelné, bočné, vodorovné a příčné
- Klopení a vztyčování kuželů
- Vyhazování, chytání a přehazování kuželů

Pro nižší věkové skupiny, tedy i pro 1. stupeň základní školy, je vhodnější cvičení s jedním kuželem. Cvičení se dvěma kužely je vhodné zařazovat až od 13 let věku. (E. Kulhánková, 2011) Pro 1. – 3. ročník je toto náčiní hodně netypické, ale jeho zařazení do výuky bych doporučila.

Stuhy

Stuha je typické náčiní moderní gymnastiky a skládá se z tyčky a na ní připevněné stuhy různých délek a šířek a také z různých materiálů. Stuhy jsou nabízeny v délkách 4 m, 6 m a také 12 m většinou o šířce okolo 5 cm. Závodní stuhy jsou o délce 6 m a šířce 5 cm. Cvičné stuhy vhodné i pro školní tělesnou výchovu se vyrábí v délkách od 1,6 m do 4 m.

Složitost cvičení se stuhou spočívá v tom, že většinou pohyby stuhy nejsou předvídatelné. Se stuhou můžeme provádět několik základních pohybů. Nejoblíbenější a nejsnadnější jsou kroužky. Velmi efektivní jsou lomené čáry a také vyhazování stuh. To už jsou ale velice složité cviky.¹⁰

V. Janoušek a R. Žáček (1961) uvádějí stuhu pod názvem „lenty“. Skládaly se z dřevěných, rákosových či kovových hůlek a hedvábné stuhy. Stuha byla připevněna obrtlíkem k hůlce a měla délku 30 – 50 cm. Délka a šířka byla vždy určena věkem a schopnostmi cvičenek.

Se stuhami cvičíme spíše až na 2. stupni základní školy, ale můžeme je zařadit pro zpestření výuky i do tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

¹⁰ <http://modernigymnastika.ecviky.cz/moderni-gymnastika-s-kuzely-a-se-stuhou>, 6. 2. 2016

Tyče

Gymnastická tyč je klasické gymnastické nářadí vyrobené ze dřeva (plastu) o délce 100 cm a průměru 2,5 cm. Pomocí tyče lze srovnat postavení těla. Tyč využíváme ke všem gymnastickým a protahovacím cvičením. Tyč se také využívá k testování pohybových předpokladů. Dle testů s tyčí lze zjistit úroveň postřehových, pohybových a silových předpokladů.¹¹

Tyč při cvičení nám slouží jako zpevňující opora či hrazdička. Dá se využít při cvičení jednotlivců, dvojic i skupin. Využívá se i v hudebně-pohybové výchově k upevnění rytmu a tempa. Modernější typy tyčí se využívají např. při cvičení pilates.

Druhy tyčí:

- dřevěné
- plastové

Typy cvičení:

- přeskokování
- podlézání
- přelézání
- balancování

(E. Kulhánková, 2011)

V prodeji jsou v současné době i nové typy tyčí:

- kmitací tyč – flex bar (ohebná tyč)
- malá kmitací tyč – mini flex bar
- kmitací tyč pilates
- posilovací tyč ohebná (materiál plast a kov)

Tyto nové typy tyčí mají široké využití v průpravných cvičeních v různých sportovních oblastech.

¹¹ <http://www.rehabilitace-sport.cz/rotany-kmitaci-a-posilovaci-tyce/692-tyc-drevo-10025-cm.html>, 6. 2. 2016

Další náčiní využívané při gymnastice

Šátky a šály

Šátky jako náčiní využíváme převážně v tanečně-pohybové výchově, ale své místo mají určitě i v hodinách tělesné výchovy. Podle cíle cvičení opět volíme vhodnou velikost a materiál šátků či šál. Šály volíme i podle toho, k jakému pohybu je chceme využít. Např. jako prodloužení paže, k pohybu v prostoru, pohybu ve skupině, pohybu jednotlivce apod. Materiál vybíráme nejlépe lehký a jemný.

Šátek by měl při pohybu paží být jejich prodloužením a tím i spojením s celým tělem. Pokud tomu tak není, je to chyba a pohyby vypadají nekoordinovaně.

Při cvičení s šátky je vhodné využívat hudbu a rozvíjet tím rytmus a pohyb s hudbou.

Druhy šátků:

- trojúhelníkové nebo čtvercové šátky
- velké šátky
- dlouhé šály

Cílem cvičení je hlavně rytmus a pohyb v prostoru. (E. Kulhánková, 2011)

Padák

Padák jako náčiní patří mezi nové a poměrně málo rozšířené náčiní. Hojně se využívá v hudebně - pohybové výchově a je využívám i při hromadných skladbách na velkém prostranství. Padák je určen pro cvičení ve skupině.

Padáky se vyrábí malé a velké. Malé se hodí do menších prostorů např. tříd a velké do tělocvičny či na hřiště. Padák je většinou složen z 16 - ti dílů čtyř barev (čtyři zelené, čtyři žluté, čtyři červené a čtyři modré). Některé padáky mají ve spojích barevných pruhů plastová poutka a tím zajišťují lepší uchopení pro menší děti. Pokud má padák poutka, každé dítě se drží jednou rukou za poutko. Pokud je padák bez poutek, drží se dítě oběma rukama.

Při cvičení s padákem rozvíjíme prostorovou představivost kruhu, vizuální rozdíl výšky a hloubky, hbitosti, obratnosti a smyslu pro souhru při pohybu míče či jiného předmětu po padáku. (E. Kulhánková, 2011)

Pohybové a sportovní hry

Míče

Míč je náčiní, které má v hodinách tělesné výchovy nezastupitelné místo a je nejčastěji využíván při pohybových a sportovních hrách. Míče se vyrábí v různých velikostech a z různých materiálů, podle toho je také určené nejvhodnější použití míče. Míče vybíráme i dle věku a materiálu. Různé materiály ovlivňují rychlost míče, vlastnosti míče po odrazu a v letu. Dnes je mnoho her, při kterých používáme míče a vzniklo tím mnoho speciálních míčů. (basketbalové, fotbalové, volejbalové, tenisové, ragbyové atd.)

Míče většina prodejců nabízí dle stanovených velikostí, vel. 1 – vel. 5. Pro dospělé, starší žáky, a dorostence je určena vel. 5, pro mladší žáky vel. 3 – 4. Míče označené vel. 1 – 2 jsou určené pro mladší žáky a přípravku. Někdy mohou být míče označené velikostí 0. Toto označení bývá na speciálních míčích určených pro sportovní disciplíny, jako je basketbal, fotbal, volejbal, tenis atd.

Např. fotbalové míče pro mistrovská utkání musejí mít test FIFA Quality. Testují se všechny důležité vlastnosti míče.¹²

1. **Test obvodu** - obvod míče se měří na 10 - ti různých bodech a počítá se průměr. Míče FIFA Inspected (velikosti 5) musí mít 68 – 70 cm po obvodu. FIFA Approved musí mít 68,5 – 69,5. Rovnoměrný obvod je důležitý pro spolehlivou funkci míče.
2. **Test kulatosti** - obvod míče se měří na 16 - ti různých bodech a počítá se průměr. Rozdíl nesmí být větší než 2 % u míčů FIFA Inspected, 1,5 % u míčů FIFA Approved. Nevyrovnané švy můžou změnit tvar míče.
3. **Test odrazu** - míč se pustí 10 x z dvoumetrové výšky na ocelovou desku. Míč FIFA Inspected se musí odrazit do výšky 115 - 165, míč FIFA Approved do výšky 120 – 165 cm. Rozdíl těchto odrazů nesmí být víc než 10cm.
4. **Test váhy** - míč se váží třikrát v uzavřené skřínce. Míč FIFA Inspected musí vážit 410 – 450 g, míč Approved 450 - 455 g.

¹² <http://www.sportfotbal.cz/jak-spravne-vybrat-fotbalovy-mic.html>, 5. 3. 2016

5. **Test savosti** - přístroj mačká míč a točí se s ním 250 x ve vaně plné vody. Míč FIFA Inspected nesmí nasát víc než 15 % vody dle hmotnosti, míč FIFA Approved víc než 10 %.
6. **Test ztráty tlaku** - míč se nafoukne do 1.0 bar. Míč FIFA Inspected nesmí ztratit víc než 25 % vzduchu během 72 hodin, míč FIFA Approved víc než 20 %. Míč, který ztratí tlak během zápasu, se může chovat nepředvídatelně.
7. **Test zachování tvaru a velikosti** - míč se střílí 2 000 x proti ocelové desce rychlostí 56 km/h. Švy a vzduchový ventil nesmí být poškozené. Ztráta tlaku a změny obvodu musí být minimální.

Další označení míčů může být barevnými tečkami, např. míčky pro Squash.

Druhy míčů dle velikosti:

- malé míčky – průměr 10 cm a méně
- malé míče – průměr 10 - 20 cm.
- střední míče – průměr cca 20 cm
- velké lehké míče - průměr 40 cm a více
- velké gymnastické míče – průměr 65 cm a více

Druhy míčů dle materiálu:

- molitanové míčky, pěnové míčky, hadrové míčky – nácvik házení, kutálení
- pevné míčky – např. tenisové – hod do dálky
- molitanové míče (10 – 15 cm) – hod na cíl, pohybové hry
- gumové míče – kutálení, házení, kopání
- plážové míče, balonky – nácvik odbíjení

(E. Kulhánková, 2011, B. Borová, 2001)

Dnes se vyrábí míče převážně z plastu či umělé kůže a vyplněné jsou umělými vlákny či tlakem. Plný míč tzv. medicimbal se dnes již vyrábí také z nových materiálů. Využívá se převážně k posilování a rehabilitaci. V hodině tělesné výchovy ho můžeme využít i ke kutálení, přenášení apod. Prodávají se v hmotnosti od 1 kg.

Míč vybíráme podle cíle vyučování, věku žáků, schopností žáků, jejich obratnosti, velikosti ruky, velikosti samotného prostoru a samozřejmě také záleží na počtu žáků. V hodinách vhodně zařazujeme všechny druhy míčů. Při kutálení a držení míčků v rukou jsou vhodné malé míčky, pěnové, molitanové či tvrdší, např. tenisové. Ke kutálení můžeme využít i středně velké míče z různých materiálů. Při některých cvičeních můžeme pro nácvik využívat nejprve velké míče a poté přejít ke cvičení s menšími míči či naopak. Pro vyhazování, chytání a nošení míče využíváme nejčastěji lehké větší míče. (E. Kulhánková, 2011)

Velké gymnastické míče využíváme nejen ke cvičení, ale i k sezení. Na velkém míči cvičíme vsedě, vleže na břiše, vleže na zádech apod. Při cvičení na velkých míčích upevňujeme správné držení hlavy, páteře, ramen a pánve. Při pohybu paží, nohou a trupu děti upevňují a cítí osu svého těla. Zařazujeme tedy i cviky s posouváním těžiště a tím trénujeme udržení rovnováhy. (více viz podkapitola balanční míče)

S míčem procvičujeme všechny části těla. Svaly chodidel a rukou, svaly paží a nohou, svaly šíje a trupu hlavně při předklonech, úklonech a rotacích. Při cvičení s míčem rozvíjíme pohybovou koordinaci, představivost a kreativitu žáků. (B. Borová, 2001)

Základní cvičení s míčem dle E. Kulhánkové (2011):

- házení
- chytání
- odrážení
- kutálení (koulení)
- kopání

Při házení a chytání rozvíjíme hbitost – rychlost akce a reakce, postřeh, odhad pohybujícího se předmětu, zručnost, pružnost a pohotovost – ovládání svalstva ruky. Při manipulaci s míčem rozvíjíme jemnou motoriku ruky a učíme uchopovat a držet míč.

Při odrážení míče od země či stěny rozvíjíme odhad využití vlastní síly a logické myšlení. Aby se míč odrazil do potřebné vzdálenosti, musí vynakládat sílu různé intenzity.

Při kutálení míče rozvíjíme reakce celého těla, orientace v prostoru, předvídání pohybu a směru míče.

Při kopání do míče rozvíjíme pohyblivost a hbitost nohou, orientaci v prostoru, předvídání pohybu a směr míče, rychlost a akce a reakce. Při pohybu s míčem zapojujeme většinu svalů v těle a učíme se kolektivní hře.

Pohybovat s míčem se můžeme na místě ve stoji, sedu, kleku, lehu a jiných kombinovaných polohách. Pohybovat se můžeme v pohybu z místa chůzí, během, cvałem, poskokem, tancem, skokem apod. Všechny tyto pohyby využíváme při míčových hrách a tréninku různých pohybových dovedností. (B. Borová, 2001)

Základní pohyby s míčem dle B. Borové (2001):

- držení míče oběma rukama - chytání
- přihrávka obouruč trčením
- přihrávka jednoruč trčením
- vrchní přihrávka jednoruč
- dribling

Cíl cvičení s míčem:

- rozvoj pohybu celého těla
- rozvoj jemné motoriky rukou – uchopování, vyhazování, chytání, podávání, kutálení
- rozvoj jemné motoriky chodidel a prstů u nohou – překračování, přeskoky, dotýkání, odrážení, kutálení po nohách, kopání
- rozvoj hbitosti, obratnosti, postřehu, prostorového vnímání a vztahu k prostoru, periferního vidění
- protažení a posílení ochablých svalů
- zvětšování pohyblivosti kloubů
- spojení pohybu s míčem s pohybem celého těla – reagování na pohyb míče, na pohyb spolužáků, souhra ve skupině, přenášení váhy v roznožení na místě i v pohybu
- koordinace svalové i rozumové reakce na pohyb dvou míčů současně

Hry s míčem:

- basketbal, korfbal, streetball

- fotbal, malá kopaná, sálová kopaná
- volejbal, házená, nohejbal
- badminton, baseball, softbal, tenis, stolní tenis
- florbal, golf, pozemní hokej,
- kuželky, pétanque
- Kin-ball, Omnikin

(B. Borová, 2001)

Další náčiní pro pohybové a sportovní hry

- sportovní sítě
- lana – šplhací, přetahovací, houpací
- rakety – badminton, tenis, speedminton (kombinace tenisu, squashe a badmintonu)
- hole florbalové
- pálky na stolní tenis
- pálky na baseball, softball – dřevěné, hliníkové, kovové
- chrániče a bandáže
- vymezovací kužely, mety
- hokejky na interkros (softkros, lakros)
- ringo kroužky
- desky a koberečky
- chůdy, malé chůdy
- létající talíře – Frisbee, bumerang
- podložky na cvičení, karimatky
- molitanové kostky na úkoly
- kuželky
- prolézací tunely – látkové vyztužené skládací tunely různých velikostí
- skákací pytle
- neposlušné míče – odskakují různými směry
- souprava pro hru golfu
- souprava na Gym Ringette – alternativa hokeje

- sada na Grabball Sky Hook
- sada na Soccette goal
- sada na krocket
- Simply Shuffleboard – barevné hole se zarážkami na jednom konci, pro různé pohybové hry (Jipast a.s.)
- koše na chytání míčů – látkové, síťované, do ruky, na záda
- nylonová deka – rozvoj spolupráce v týmu
- nylonové pásy

Fitness a posilování

Balanční (gymnastické) míče

Balanční míče o průměru 90 – 120 cm jsou dalším druhem míče, který má mnohé využití i venku a ve volném čase. Může to být gymball, powerball, rehaball, physioball, pezziball, pushball, fitball, body ball. Všechny názvy označují tutéž věc. Existují různé druhy i s nožkami, úchyty pro hopsání apod. Základem cvičení je experimentování. Míč je pro děti přitažlivý svou velikostí, je pohyblivý, měkký a barevný.

Cvičení na velkém míči předchází základní pohybová zkušenost. S míčem poté můžeme různě experimentovat a nemusíme se bát neúspěchu. Můžeme ho využívat samostatně jako sedátko, jako součást kolektivní pohybové hry (např. bumbácbal), při skupinovém cvičení např. aerobiku pro děti nebo při posilování a strečinku, tréninku koordinace, relaxaci a uvolnění. Míč se často využívá při rehabilitačním a zdravotním cvičení. Při cvičení na míčích nebo s míči je určitě dobré využít hudbu. Hudba může být jen jako kulisa nebo se podle ní můžeme řídit a cvičit do rytmu. (E. Kulhánková, 2011)

Hry s míčem

- pohyb mezi míči na hudbu
- štafetové hry – račí chůze, molekulová štafeta
- pinkaná
- předávání míče nohama v řadě, v kruhu, ve stoje i vleže

Cvičení na volně ležícím míči

- skoky přes míč

- skoky roznožmo, snožmo s oporou o míč
- z rozběhu přeskok přes míč vpřed s oporou paží

Cvičení na kutálejícím se míči

Při skákání přes míč s oporou rukou se míč zpravidla rozkutálí v opačném směru. Zajímavým úkolem může být skupinové skákání v řadě za sebou přes jeden míč. Dále můžeme běhat v diagonálách a střídavě skákat roznožky. Míč může také jeden žák rozkutálet proti druhému a ten ho ve vhodný okamžik přeskočí. Ve dvojicích můžeme volit i další varianty pohybu míče či cvičence. Žáci se také mohou naučit vzájemné pomoci při cvičení.

Cvičení na fixovaném míči

Základem těchto cvičení je míč, který nohama drží dva žáci ležící proti sobě. Další mohou provádět cvičení:

- roznožka, skrčka
- zánožka skrčmo
- výskok do kleku a seskok
- překot přes rameno
- kotoul letmo přes míč
- skoky dle fantazie

(R. Zimmerová, 2001)

Overball

Overball je měkký míč, který slouží k rehabilitaci po úrazech, fyzioterapii, pro polohování i jako pomůcka pro dechová cvičení. Jiné označení je také thera - band, softball. Overball lze využít rozmanitým způsobem při posilování, aerobiku, Pilates, při cestování a zdravém sezení.¹³

Další náčiní pro posilování:

- činky
- cvičební gumy – powerband, thera - band, rubber band, reha - band

¹³ <http://www.rehabilitace-sport.cz/8-over-ball-soft-ball>, 7. 2. 2016

- balanční podložky - jumper bosu, togu
- kachní chodidlo – nácvik rovnováhy (Jipast a.s.)
- balanční desky a talíře
- Core disk – disk na nácvik rovnováhy naplněný plastovými fazolemi (Jipast a.s.)

Atletika

Atletika obsahuje řadu disciplín, při kterých se využívá náčiní i nářadí. Během vývoje došlo jak k vývoji disciplín, tak k vývoji používaného náčiní. Atletické disciplíny byly rozděleny pro muže, ženy a mládež. Disciplíny se dále dělí podle toho, v jakém prostředí jsou prováděny. Může to být atletická hala, stadion či terén. Základní disciplíny jsou tyto: běhy, skoky, vrhy a hody, víceboje a chůze. Pro všechny věkové kategorie jsou určeny délky tratí, hmotnosti a rozměry náčiní i nářadí.

Ve školní tělesné výchově na 1. stupni tělesné výchovy využíváme jen míček. Hod míčkem je průpravnou disciplínou pro další hody a vrhy. (B. Choutková, M. Fejtek, 1989)

Český atletický svaz (dále jen „ČAS“) ve spolupráci s firmou Jipast a.s. vytvořil sadu atletických pomůcek pro výuku tělesné výchovy právě na 1. stupni základní školy. Pomůcky byly vytvořeny i pro předškolní děti a speciální dětskou atletickou přípravku.

„Atletické pomůcky, které sada obsahuje, umožní, aby hodiny tělesné výchovy byly pestřejší a zábavnější. Lze díky nim dosáhnout vyšší motivace žáků k nácviku běhání, skákání, házení a k přiměřenému rozvoji koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti. Pomůcky jsou navrženy tak, aby byly bezpečné a děti zaujaly. Navíc se dají použít jak v tělocvičně tak venku.“¹⁴

Sada obsahuje:

- překážky pěnové 10 ks
- nástavce na pěnové překážky 10ks
- kužele 20 ks
- mety 40 ks

¹⁴ <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-skoly/pomucky-naradi-a-nacini>, 11. 2. 2016

- žíněnka pro skok daleký z místa 1 ks
- míček Kometa 3 ks
- raketka Vortex 3 ks
- oštěp pěnový 3 ks
- pásmo dětské 20 m 1 ks
- štafetový kroužek 3 ks
- štafetový kolík 3 ks
- upevňovací spony 30 ks
- cílová páska 8 ks
- transportní taška 2 ks

Netradiční náčiní

Netradiční náčiní je obecné označení pro náčiní, které není zcela běžné, je nové nebo vlastnoručně vyrobené.

Rola

Rola jsou prkna podložená dřevěným válečkem k balancování. Využívají se k balancování neboli ekvilibristice. Balancování je chápáno jako činnost, při které se balancuje na něčem nebo s něčím. Je to tedy artistická činnost, kterou vidíme nejčastěji v cirkusech a varieté. Vzporovat všem vlivům, které narušují lidskou rovnováhu, je tedy přirozené. Chůze na chůdách, jednokolka, chůze po laně či lidská pyramida, balancování na velkých míčích a lanech, to vše můžeme s dětmi vyzkoušet. Ze začátku se učíme na rolu jen stát a překlápět, abychom nepadli. Pak můžeme zkusit obtížnější cvičení. Přidání dalšího válce či prkna, žonglování, práce rukou, různé polohy těla, stání ve dvojici.

Rovnováha hrála významnou roli již od vzniku civilizace a přírodních kmenů. Rovnovážné schopnosti se snažíme rozvíjet již od útlého věku. Mohly bychom říci, že první krůčky batolete jsou tou pravou ukázkou. Rozvoj rovnovážných schopností by tedy v tělesné výchově na 1. stupni neměl chybět.

Začít můžeme průpravnými cviky např. vytvořením balancovací dráhy pomocí náradí. Rozestavíme lavičky, švédské bedny a žebříky, hrazdy a připojíme i jiné netradiční náčiní.

Děti mohou přecházet po švihadlech, čarách, silných hranách, poté po kladině, tyči. Přidáváme postupně i přídatné žonglování a ztěžujeme chůzi po různých materiálech.

Bezpečnost je u tohoto náčiní na prvním místě. Prkno by mělo mít brzdicí zarážky a mělo by být z vhodného materiálu. Jako válec můžeme využít rouru z PVC, vodovodní umělohmotnou rouru, rouru od koberců. Prkno musí být nejméně 2 cm silné a na každém konci musí mít brzdicí zarážku. (R. Zimmerová, 2001)

Žonglérské umění

Žonglování má v pohybové výchově zvláštní význam, a získalo si v současné době i svou oblíbenost. Každý si může vybrat vhodné náčiní podle vlastních schopností. Žonglování nemá žádná pravidla, žádné body hodnocení, není ani rozdělení věkových kategorií a je tedy vhodné úplně pro všechny bez rozdílu pohlaví a věku. Žonglovat můžeme kdekoli. V tělocvičně, ve třídě, venku, na chodbách školy apod. V žonglování je každý sám za sebe a to je pro další sportovní činnosti důležité umět.

Pomůcky k žonglování představují pro děti a mladistvé nevyčerpatelnou nabídku pohybových zkušeností. Podněcují tvořivé pohybové nápady. Hlavní cíl by se dal formulovat takto: Artistické prvky v žonglování je nutné objevovat, procvičovat, sestavovat a provádět.

Východním bodem učitele by měla být otázka: Co se dá dělat s jedním nebo dvěma šátky? Děti začnou samy shromažďovat různé pohybové zkušenosti. Přirozeně budeme chtít vědět jak žonglovat se třemi šátky nebo třemi míči. Potom by měl následovat metodický úvod. Často objeví děti samy jednoduché žonglovací vzory. Někdy potřebují jen malou pomoc či impulz. Děti přirozeně touží i po tom, předvést nově naučené umění. Je tedy i vhodnou motivací pozdější ukázka žonglování např. na veřejné školní slavnosti či besídce jen pro svou třídu. Žáci se pak budou chtít co nejlépe naučit žonglovací techniky a různá žonglovací náčiní. (R. Zimmerová, 2001)

Žonglovacího náčiní je v prodeji opravdu mnoho, protože žonglovat se dá opravdu se vším. Zde uvádím jen základní žonglovací náčiní:

Žonglovací šátky

Šátky mají většinou rozměry 70x70 cm a nejvhodnějším materiálem je nylon, protože je velmi lehký a pomalu padá k zemi. Žonglování se šátky se řídí metodickými pokyny, má svá pravidla a zásady. Při žonglování je vhodné bezvětrné prostředí, a proto nejčastěji žonglujeme v uzavřených místnostech. Počet šátků na jednu skupinu by měl být alespoň dvakrát větší než je počet cvičících.

Žonglovací míčky

Profesionální žonglovací míčky (Bean Bags, Stage Balls) jsou velmi drahé a pro využití při tělesné výchově můžeme využít levnější varianty. Míčky si můžeme vyrobit z tenisových míčků. Tenisový míček nařízneme a naplníme ho suchým hrachem, řez na míčku zalepíme lepicí páskou a na celý míček můžeme navléknout nafukovací míček s ustřiženým zpevněným koncem. Míček by měl mít cca 130 g. Můžeme využít i míčky určené na hody či jiné malé míčky s potřebnou váhou.

Žonglovací kroužky

Kroužků na žonglování existuje mnoho druhů. Mají různé velikosti od 24 cm do 32 cm a jsou vyrobené většinou z plastu. Kroužky jsou také jako šátky citlivé na vítr a proto jsou vhodnější do uzavřených místností.

Kužele

Kužele jsou náčiní spíše pro pokročilé, kteří umí žonglovat bez problémů se třemi míčky. Pro využití při tělesné výchově jsou méně vhodné.

Žonglovací talíř s tyčí

Talíř, který se otáčí na tyči, je určitě atraktivním náčiním pro nácvik artistického vystoupení. Je to opět náčiní pro pokročilé žongléry, ale ze začátku můžeme nacvičovat jen kroužení talíře na prstě. K žonglování používáme lehčí talíře, mohou být i plastové.

Paví pera

Paví pera mohou být opravdu ideálním náčiním pro děti mladšího školního věku. Nacvičujeme balancování pavích per na různých částech těla. Paví pera jsou opět citlivá na

vítr a používáme je v uzavřených místnostech. Jediným problémem může být jejich obtížná dostupnost.

Diabolo

Diabolo je dvojkužel, který se pomocí šňůry vyhazuje do výšky a opět se vrací. Jde o velmi zábavné náčiní, u kterého je důležité nejprve ovládat techniku otáčení na šňůře a poté se může začít s nácvikem vyhazování a různých triků. Diabolo lze sehnat v různých velikostech a různých kvalitách. Můžeme ho pořídit v ochodech s hračkami i sportovních potřebách. U dětí je velice oblíbené.

Tyče na balancování nebo gymnastické tyče

Tyče na balancování jsou dostupné snad v každé tělocvičně, ale pro malé žáčky mohou být příliš těžké. Tyče si však můžeme i vyrobit nebo využít jiné vhodné tyče. Pro vystoupení či lepší motivaci můžeme tyče i nazdobit a vytvořit tak např. balancujícího klauna. Balancovat s tyčemi můžeme na různých částech těla a využít můžeme i různých her a soutěží. Tyče můžeme vyhazovat a chytat, přehazovat si ve dvojici. A můžeme přidávat i přídatné pohyby, např. sednout si, lehnout a stále balancovat. (R. Zimmerová, 2001)

Další netradiční náčiní

- PET lahve – náhrada činek, kuželů, kuželek
- Víčka od PET lahví
- Papírové stuhy – náhrada gymnastickým stuh
- Plastové kytičky, šlápoty, kroužky – různé značky
- Velký igelit, netkaná textilie – podobné jako padák, ukryté pohyby
- Noviny – pohybové hry
- Naplněné látkové pytlíky – pomůcka pro správné držení těla či pohybové hry
- Pedalo – prkno mezi dvěma nebo čtyřmi velkými koly
- Prkna s kolečky
- Obušek „Pešek“ – pomůcka pro známou hru „Chodí pešek okolo“
- Dráhy pro motoriku – díly sloužící k sestavení opičích a překážkových drah pro děti už od předškolního věku, slouží k rozvoji motoriky a rovnováhy →

obsahují balanční obláčky, žebříky, ostrůvky, kameny, prolézačky, nášlapné výstupky¹⁵

- Překážkové dráhy Vario – sady pro překážkové dráhy obsahující kužele, obruče, tyče atd.
- Balanční dráhy a houpačky
- Big mikádo – zvětšenina stolní hry „Mikádo“ (Lendid)
- Dotykové disky – poznávání povrchů na discích chodidly (Lendid)
- Hra letní lyže pro dvě až tři děti (Lendid)
- Medúzy – nášlapné podložky různých barev (Lendid)
- Terč s míčky
- Malé kroužky různých velikostí a barev
- Kelímky od jogurtů – značky, zvonečky
- Komety na házení
- Houbičky, drátěnky, pívni tácky,
- Drums Alive – bicí z gymnastického míče¹⁶

¹⁵ <http://www.e-baby.cz/29-drahy-pro-motoriku>, 11. 2. 2016, výrobce We play

¹⁶ <http://www.drums-alive.com/>, 12. 2. 2016

4 Hypotézy

Pro zjištění všech odpovědí na problémové otázky práce jsem zvolila metodu dotazníkového šetření a metodu řízeného rozhovoru. Stanovila jsem si proto následující hypotézy:

H1. Předpokládám, že učitelé využívají veškeré náčiní a nářadí, které mají k dispozici.

H2. Předpokládám, že učitelé využívají náčiní a nářadí z 10 % v úvodní části vyučovací hodiny, z 80 % v hlavní části, a z 10 % v závěrečné části.

H3. Předpokládám, že učitelé ve výuce tělesné výchovy využívají z 30 % i netradiční náčiní a nářadí.

H4. Předpokládám, že základní školy mají z pohledu učitelů tělesné výchovy z 50 % vhodné skladovací prostory pro skladování náčiní a nářadí. (lze tam uložit veškeré náčiní a nářadí, které mají)

H5. Předpokládám, že se učitelé o novinkách dozvídají z 90 % na internetu a z 10 % z ostatních zdrojů.

H6. Předpokládám, že 60 % základních škol má speciálně vyhrazené finanční prostředky na nákup nových pomůcek.

H7. Předpokládám, že nákupu nového náčiní a nářadí rozhoduje z 90% ředitel základní školy.

H8. Předpokládám, že 50 % učitelů tělesné výchovy něco chybí k ideální výuce s náčiním a nářadím.

5 Metody práce

Cílem výzkumu práce bylo zjistit, jaké náčiní a nářadí se využívá v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Jako výzkumné metody jsem zvolila dotazník a řízený rozhovor. Dotazník byl určen výhradně pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Byl zaměřen na zjištění informací o škole, o učiteli a o využívání náčiní a nářadí. Další použitou metodou byl řízený rozhovor. První rozhovor byl připraven pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy jako doplňující složku k dotazníkům. Zjišťuji, jak často pracují s náčiním a nářadím, zda mají práci s náčiním a nářadím rádi apod. Druhý rozhovor byl zaměřen na firmy, které se zabývají prodejem nářadí a náčiní. Zjišťovala jsem, jaké nářadí a náčiní je nejprodávanější a jak je zajištěna informovanost základních škol o novinkách v nabízeném zboží.

5.1 Dotazník

Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy (viz Příloha č. 8) jsem vytvořila ve spolupráci s vedoucí práce. Dotazník je zaměřený na všechny oblasti týkající se práce s nářadím a náčiním a otázky jsou rozdělené na tři části dle jejich obsahu. První část otázek (1. – 3.) se týká informací o škole, druhá (4. – 9.) o náčiní a nářadí a třetí o učiteli (10. – 19.). Dotazník tedy obsahuje devatenáct položek s uzavřenými i otevřenými možnostmi odpovědí.

5.2 Řízený rozhovor

Rozhovor jsem zvolila jako doplňkovou metodu výzkumu a vybrala jsem rozhovor řízený nebo také strukturovaný. Jde o rozhovor s předem připravenými otázkami. Připravila jsem šest otázek pro rozhovor s učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a šest otázek pro rozhovor s firmami, které se zabývají prodejem nářadí a náčiní.

6 Výsledková část

6.1 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazník byl rozeslán prostřednictvím emailu na všechny fakultní školy PedF UK a na vybrané základní školy z celé České republiky, z každého okresu jsem vybrala prvních devět základních škol uvedených v adresáři www.seznamskol.cz. Celkem bylo osloveno 170 základních škol. Osobně jsem oslovila i základní školy v místě svého bydliště. Dotazníkové šetření probíhalo od 1. 9. 2015 do 23. 2. 2016 a bylo celkem získáno 64 vyplněných dotazníků. Každý vyplněný dotazník, resp. respondent byl právě z jedné základní školy. Návratnost dotazníku je tedy pouze 38 %.

Počet rozeslaných dotazníků	Počet vrácených dotazníků	Návratnost v %
170	64	38 %

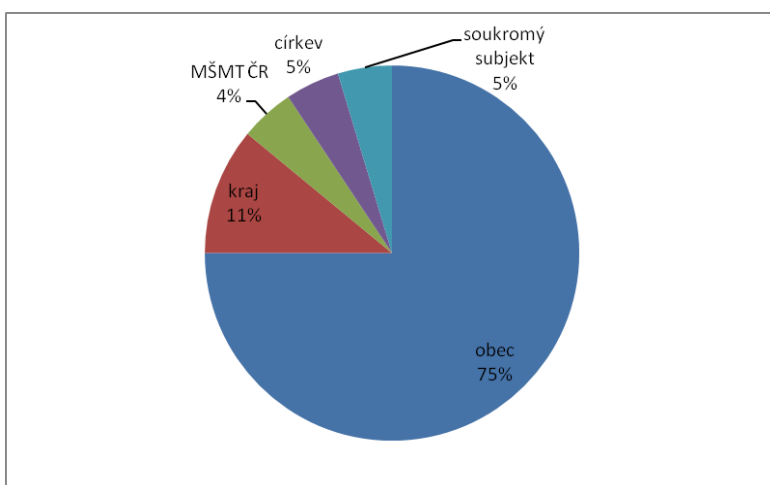
Tabulka č. 2 – Návratnost dotazníků

Vrácené dotazníky jsem hodnotila pomocí tabulek v Excelu, kam jsem zapisovala veškeré odpovědi a nakonec jsem vytvořila přehledné grafy. Mezi dotazníky se neobjevil žádný, který by nešel vyhodnotit.

Informace o škole

Položka č. 1

Zřizovatelem školy je:



Graf č. 1 - Zřizovatelé základních škol

Odpověď	Četnost	%
Obec	48	75 %
Kraj	7	11 %
MŠMT ČR	3	4 %
Církev	3	5 %
Soukromý subjekt	3	5 %

Tabulka č. 3 - Zřizovatelé základních škol

Zřizovatelem 75 % dotazovaných základních škol je obec, dalších 25% tvoří kraj, MŠMT ČR, církev a soukromé subjekty.

Položka č. 2

Počet žáků:

x	pod 300 žáků	%	300 – 500 žáků	%	500 a více žáků	%
Počet žáků na škole	30	47 %	24	38 %	10	16 %
Počet žáků na 1. stupni	51	80 %	13	20 %		0 %
Počet žáků na 2. stupni	49	77 %		0 %		0 %

Tabulka č. 4 - Počet žáků na škole

Nejvyšší počet žáků na dotazovaných základních školách je 500 a více, tento počet je však jen na 16 % základních škol. 38 % základních škol navštěvuje 300 – 500 žáků a 47 % základních škol, tedy nejvíce, navštěvuje méně jak 300 žáků.

1. stupeň základních škol navštěvuje v 80 % méně jak 300 žáků a ve zbylých 20 % je to 300 – 500 žáků. 2. stupeň na dotazovaných školách navštěvuje v 77 % méně jak 300 žáků a ve zbylých 23 % základní školy 2. stupeň nemají.

x	pod 20 žáků	%	20 – 30 žáků	%
Průměrný počet žáků ve třídě 1. st.	22	34 %	42	66 %
Průměrný počet žáků ve třídě 2. st.	18	28 %	31	48 %

Tabulka č. 5 – Průměrný počet žáků ve třídách

Průměrný počet ve třídách na 1. stupni je v nejvíce případech 20 – 30 žáků, takovýto počet má 66 % základních škol. Dalších 34 % základních škol má ve svých třídách na 1. stupni průměrný počet žáků méně jak 20.

Položka č. 3

Pro výuku tělesné výchovy máme k dispozici:

Zařízení	Majetek	Velikost/m ax. žáků	Umístění	Doprava	Financování	Počet ZŠ	%
tělocvična	vlastní	9x14	ve škole	chůze	škola	7	11 %
tělocvična	vlastní	45	ve škole	chůze	škola	34	53 %
tělocvična	vlastní	15x10	ve škole	chůze	škola	15	23 %
tělocvična	vlastní	100	ve škole	chůze	škola	6	9 %
tělocvična	cizí	150	5 min.	chůze	škola	3	5 %
gymnastický zrcadlový sál	vlastní	15	ve škole	chůze	škola	3	5 %
cvičebna	vlastní	15	ve škole	chůze	škola	1	2 %
sportovní hala	vlastní	100	ve škole	chůze	škola	3	5 %
sportovní hala	cizí	100	5-10 min.	chůze	škola	6	9 %
atletická dráha	cizí	100	5-20 min	chůze	škola	15	23 %
venkovní hřiště	vlastní	30	u školy	chůze	škola	9	14 %
fotbalové hřiště	cizí	50	5 min.	chůze	obec	6	9 %
venkovní hřiště	cizí	20	4 min	chůze	obec	3	5 %
beach-volejbalové hřiště	cizí	50	5 min.	chůze	město	3	5 %
tenisové kurty	cizí	25	20 m	chůze	soukromý subjekt	3	5 %
bazén	cizí		10-40 min	bus, MHD, chůze	škola, rodiče	32	50 %

Tabulka č. 6 – Prostory pro výuku tělesné výchovy

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jaké prostory školy využívají k tělesné výchově. Zda jsou prostory vlastní, pronajímané, pro kolik jsou žáků, jaké je umístění prostorů, doprava financování.

Z výsledků vyplívá, že všechny školy, kromě jedné, mají svou vlastní tělocvičnu ve škole. 53 % základních škol má svou vlastní tělocvičnu pro max. 45 žáků, další 23 % má tělocvičnu vlastní o velikosti 15 x 10 m². 11 % škol má tělocvičnu vlastní o velikosti 9 x 14 m² a poslední 9 % má vlastní tělocvičnu dokonce až pro 100 žáků. Všechny tělocvičny jsou ve škole a jsou školou také financovány.

5 % dotazovaných škol využívají cizí tělocvičnu až pro 150 žáků. Do tělocvičny žáci docházejí pěšky přibližně 5 minut a pronájem platí škola. 5 % škol mají i vlastní zrcadlový sál max. pro 15 žáků, dalších 5 % mají vlastní sportovní halu až pro 100 žáků a 14 % škol má vlastní venkovní hřiště u školy až pro 30 žáků. 2 % dotazovaných škol využívá

k tělesné výchově vlastní cvičebnu pro 15 žáků. Všechny prostory se nachází ve škole nebo u školy a jsou financovány jen školou.

9 % základních škol si pronajímají sportovní halu až pro 100 žáků ve vzdálenosti 5 – 10 minut chůze od školy. 23 % škol pak využívá cizí atletickou dráhu max. pro 100 žáků, ve vzdálenosti 5 – 20 minut od školy. 9 % základních škol využívají cizí fotbalové příště až pro 50 žáků ve vzdálenosti 5 min. od školy, další 5 % dochází na venkovní hřiště až pro 20 žáků, které je umístěno 4 minuty od školy. Na uvedená místa se žáci dostávají pěšky a pronájem financuje škola či obec vlastníci pozemek.

5 % dotazovaných základních škol využívá i tenisové kurty pro 25 žáků, které jsou vzdálené 20 minut od školy, a financuje je soukromý subjekt. Dalších 5 % si pronajímají i beach - volejbalové hřiště pro 50 žáků, vzdálené 5 minut chůze od školy a pronájem je financován městem (zřizovatelem).

50 % dotazovaných základních škol využívá pro výuku plavání pronajímáný plavecký bazén, vzdálený od školy 20 – 40 minut. Žáci se dopravují na místo autobusem, městskou hromadnou dopravou i pěšky a kurzy plavání financuje škola i rodiče.

Informace o náčiní a nářadí

Položka č. 4

Prosím, doplňte informace do tabulky: (náčiní - druh, počet, ideální počet, nářadí - druh, počet, ideální počet)

Náčiní	Nejnižší počet náčiní	Nejvyšší počet náčiní	Průměr	Četnost (počet ZŠ)	%	Ideální počet
švihadla	3	60	27	64	100 %	vyšší
míče různé	15	40	29	64	100 %	vyšší
medicimbaly	2	25	14	62	97 %	vyšší
míče fotbal	1	20	7	60	94 %	vyšší
míčky malé	10	30	17	60	94 %	-
míč molitanový, pěnový	2	24	12	58	91 %	vyšší
podložky na cvičení (karimatky)	10	40	23	58	91 %	vyšší
tyče	10	25	16	56	88 %	vyšší

lana přetahovací	1	5	2	56	88 %	-
florbalové hole	7	30	20	53	83 %	vyšší
míčky tenis	3	50	26	52	81 %	vyšší
obruče	1	40	19	51	80 %	-
vymezovací kužele	4	40	20	50	78 %	vyšší
míčky florbal	3	50	26	48	75 %	vyšší
míče basketbal	2	25	14	46	72 %	vyšší
míče volejbal	2	50	17	42	66 %	vyšší
overbally	1	45	19	42	66 %	vyšší
míčky kriketové	5	20	12	42	66 %	vyšší
softbalové pálky	1	2	2	42	66 %	vyšší
štafetový kolík	4	10	8	42	66 %	-
míče gumové	12	40	26	39	61 %	vyšší
míče gymnastické	2	22	9	32	50 %	vyšší
pálky badminton-sada	2	10	4	31	48 %	-
ringo kroužky	2	15	7	29	45 %	-
hokejky	5	25	15	28	44 %	-
mety-sada	1	1	1	28	44 %	-
kroužky	10	20	15	28	44 %	vyšší
míče házená	1	50	25	25	39 %	vyšší
překážky	3	10	7	25	39 %	vyšší
gymbally	6	40	24	21	33 %	vyšší
frisbee	6	30	18	21	33 %	vyšší
florbal set	1	1	1	16	25 %	-
theraband	10	30	21	15	23 %	-
stuhy	6	25	18	12	19 %	vyšší
činky	10	40	17	12	19 %	-
step	10	25	18	10	16 %	vyšší
obruče malé	10	25	18	10	16 %	-
medicimbal 1 kg	1	8	3	9	14 %	-
medicimbal 3 kg	4	4	4	9	14 %	-

padák	1	1	1	6	9 %	-
pávkovaná-sada	2	5	3	6	9 %	vyšší
míče ragby	1	1	1	5	8 %	-
expandery	1	1	1	4	6 %	-

Tabulka č. 7 – Náčiní na základních školách

V této otázce jsem chtěla zjistit, jaké náčiní mají k dispozici učitelé tělesné výchovy, jaký je jeho počet, a jaký by byl ideální počet. V tabulce je uvedeno veškeré náčiní, které učitelé uvedli. Dále nejnižší počet a nejvyšší počet, který mají na školách k dispozici a celkový průměrný počet náčiní na všech dotazovaných školách. Je uveden i počet základních škol, na kterých se uvedené náčiní objevuje a zda by byl na školách potřeba vyšší počet tohoto náčiní či nikoliv.

100 % dotazovaných škol má ve svém inventáři švihadla a různé míče, průměrný počet švihadel je 29 a míčů 27. 97 % škol má medicimbaly a průměrně jich každá škola má 14. 94 % škol má míče fotbalové a malé míčky, průměrný počet fotbalových míčů je 7 a malých míčků je 17 na školu. 91 % základních škol má míče molitanové či pěnové a podložky na cvičení, průměrně mají 23 podložek na cvičení a 12 molitanových či pěnových míčů. 88 % škol vlastní tyče na cvičení a přetahovací lana. Průměrně 16 tyčí a 2 přetahovací lana na školu. 83 % škol má florbalové hole, průměrně 20 na školu, ale jen 75 % škol má k dispozici florbalové míčky, průměrně 26 na školu. 81 % škol vlastní tenisové míčky v průměrném počtu 26 na školu. 80 % škol má k dispozici obruče s průměrným počtem 19 na školu.

78 % dotazovaných škol uvedlo, že mají vymešovací kužele, průměrně vyšlo 20 na školu. Míče na basketbal uvedlo pouze 72 % škol a průměrný počet na školu je 14. 66 % základních škol má míče na volejbal, overbally, kriketové míčky, softbalové pálky a štafetové kolíky. Průměrný počet míčů na volejbal je 17, overballů 19, kriketových míčků 12, 2 softbalové pálky a 8 štafetových kolíků. 61 % škol vlastní gumové míče v průměrném počtu 26 na školu a 50 % škol míče gymnastické v průměrném počtu 9 na školu. Sady na badminton vlastní 48 % škol a průměrný počet sad na školu jsou 4.

45 % dotazovaných škol vlastní ringo kroužky v průměrném počtu 7 na školu. 44 % škol má hokejky, sady met a různé kroužky. Průměrný počet hokejek je 15, jedna sada met

a kroužků také 15 na školu. 39 % základních škol vlastní míče na házenou v průměrném počtu 25 a překážky v průměrném počtu 7 na školu. 33 % škol má gymbally a frisbee. Gymballů je průměrně 24 na školu a frisbee 18 na školu.

25 % základních škol uvedlo, že vlastní set na florbal, průměr je jeden set. 23 % škol pak má theraband, průměrný počet je 21 na školu. Stuhy a činky má k dispozici 19 % škol. Stuhy v průměrném počtu 18 a činky v průměrném počtu 17 na školu. 16 % škol má stepy a malé obruče. Stepky v průměrném počtu 18 a malé obruče také 18. 16 % škol vlastní medicimbaly 1 kg a 3 kg, průměrně v počtu 3 – 4 na školu. 9 % základních škol má k dispozici padák a pálkovanou, průměrně vychází jeden padák na školu a 3 sady pálkované na školu. Nejméně škol vlastní míče na ragby – 8 % a expandery – 6 %, Průměrný počet míčů na ragby je jeden a expander také jeden. Na uvedeném počtu základních škol se vždy dané náčiní objevuje, ale na zbylém počtu toto náčiní vůbec nemají.

Základní školy neuváděly konkrétní ideální počty náčiní, které by ocenili. V odpovědích se pouze objevovala poznámka o ideálně vyšším počtu náčiní, které by potřebovaly k výuce.

Dotazované základní školy by potřebovaly vyšší počet švihadel, různých míčů, medicimbalů, míčů na fotbal, molitanových míčů, podložek na cvičení, tyčí, florbalových holí a míčků, míčků na tenis, vymešovacích kuželů, míčů na basketbal a volejbal, overballů, kriketových míčků, softbalových pálek, gumových míčů, gymnastických míčů, kroužků, míčů na házenou, překážek, gymbally, frisbee, stuh, stepů a sad na pálkovanou.

Další částí otázky bylo zjišťování nářadí, počtu daného nářadí a případně ideálního počtu daného nářadí.

Nářadí	Nejnižší počet nářadí	Nejvyšší počet nářadí	Průměr	Četnost (počet ZŠ)	%	Ideální počet
lavičky	1	20	6	64	100 %	vyšší
žíněnký	2	20	10	64	100 %	vyšší
koza	1	2	2	64	100 %	vyšší
kruhy	1	4	3	62	97 %	vyšší
tyče na šplh	1	8	4	62	97 %	vyšší
žebřiny	1	20	6	62	97 %	vyšší

odrazový můstek	1	2	1	62	97 %	vyšší
lana na šplh	1	8	4	60	94 %	-
bedny	1	6	2	56	88 %	vyšší
gymnastický koberec	1	4	2	56	88 %	-
hrazdy	1	4	2	52	81 %	-
branky	2	4	3	49	77 %	-
volejbalové sítě	1	6	2	48	75 %	-
trampolíny	1	2	2	46	72 %	vyšší
basketbalové koše	1	5	3	38	59 %	vyšší
stojany a laťky na skok vysoký	1	1	1	31	48 %	-
kladina	1	4	2	25	39 %	vyšší
duchna	1	1	1	25	39 %	vyšší
gymnastický klín	1	2	1	24	38 %	-
bedna malá	2	4	3	21	33 %	-
kůň	1	1	1	18	28 %	vyšší
kladina nízká, malá	1	2	1	18	28 %	vyšší
kladina velká	1	6	2	16	25 %	-
stoly na stolní tenis	1	2	1	6	9 %	-

Tabulka č. 8 – Nářadí na základních školách

Žíněnký a kozu má 100 % dotazovaných škol v průměrném počtu 10 žíněnek a 2 kozy na školu. 97 % základních škol má kruhy, tyče na šplh, žebřiny a odrazový můstek. Průměrný počet kruhů je 3, tyčí na šplh 4, žebřin 6 a odrazový můstek 1. 94 % škol má lana na šplh v průměrném počtu 4 na školu. Bedny a gymnastický koberec má 88 % dotazovaných škol v průměrném počtu 2 od každého na školu. 81 % škol má hrazdu, průměrně vychází 2 na školu. 77 % škol má branky, průměrně 3 na školu. Volejbalové sítě vlastní 75 % škol v průměrném počtu 2 na školu. 72 % škol má k dispozici trampolíny, průměrně 2 na školu. 59 % základních škol vlastní basketbalové koše v průměrném počtu 3 na školu.

Jen 48 % základních škol vlastní stojany a laťky na skok vysoký v průměrném počtu jeden. 39 % pak má kladinu a duchnu v průměrném počtu 1 – 2 na školu. 38 % škol vlastní gymnastický klín, průměrně jeden. 33 % základních škol má malé bedny, průměrně tři. Koně a malou nízkou kladinu má k dispozici 28 % základních škol v průměrném počtu

jeden. 25 % škol pak má velkou kladinu, průměrně 2 na školu. Nejméně škol – 9 % vlastní stoly na stolní tenis, průměrně jeden.

Na uvedeném celkovém počtu dotazovaných základních škol se vždy dané nářadí objevuje, ale na zbylém počtu toto náčiní vůbec nemají.

Položka č. 5

Jaké skladovací prostory pro náčiní a nářadí máte ve škole k dispozici?

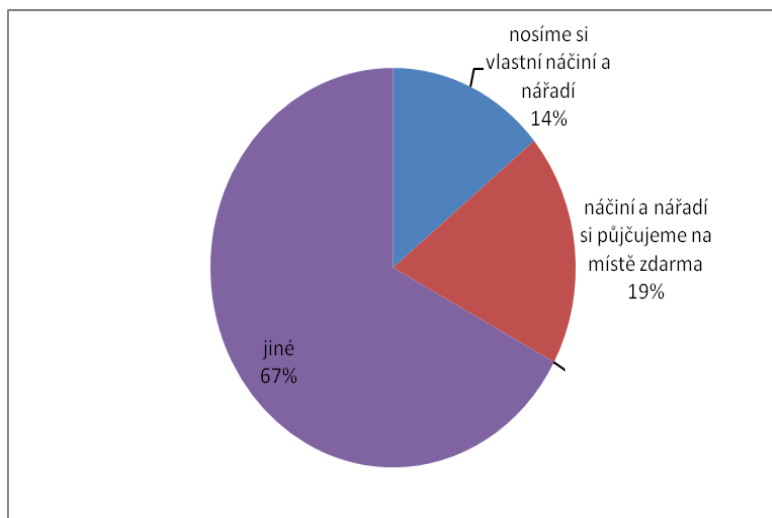
Odpověď	Četnost	%
Kabinet u tělocvičny - dostačující	33	52 %
Kabinet u tělocvičny - nedostačující	12	19 %
Kabinet mimo tělocvičny - nedostačující	22	34 %
Kabinet mimo tělocvičny - dostačující	9	14 %
Nářad'ovna-dostačující	9	14 %
Nářad'ovna-nedostačující	9	14 %
Garáž-na pomůcky na ven-dostačující	3	5 %
Ohrádka, určené místo v tělocvičně -dostačující	6	9 %
Skříň v tělocvičně - nedostačující	7	11 %
Skříň v tělocvičně - dostačující	5	8 %
Posilovna - ano	3	5 %

Tabulka č. 9 – Skladovací prostory na náčiní a nářadí

Kabinet u tělocvičny na skladování náčiní a nářadí s dostačující velikostí má 52 % dotazovaných základních škol. Dalších 34 % škol má kabinet mimo tělocvičnu s nedostačující velikostí. 19 % základních škol má kabinet u tělocvičny s nedostačující velikostí. 14 % škol má kabinet mimo tělocvičnu s dostačující velikostí, 14 % má dostatečně velkou nářad'ovnu a 14 % také nedostatečně velkou nářad'ovnu. 11 % škol má i skříň v tělocvičně, bohužel nedostatečně velké. Dalších 9 % pak dokonce jen ohrádku na nářadí i náčiní přímo v tělocvičně. Jen 8 % škol má dostatečně velké skříň v tělocvičně na ukládání pomůcek. 5 % základních škol pak má garáž na ukládání pomůcek na tělocvik venku a posilovnu, kde skladují nářadí i náčiní. 5 % škol má také posilovnu na ukládání nářadí i náčiní. Základní školy nemají vždy jen jeden prostor, ale kombinací více prostorů na ukládání náčiní a nářadí. Např. nářad'ovnu a skříň v tělocvičně.

Položka č. 6

Pokud vyučujete v pronajímaných prostorech, využíváte vlastní náčiní a nářadí nebo si ho půjčujete na místě?



Graf č. 2 – Náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech

Odpověď	Četnost	%
Nosíme si vlastní náčiní a nářadí	9	14 %
Náčiní a nářadí si půjčujeme na místě zdarma	12	19 %
Jiné	43	67 %

Tabulka č. 10 – Náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, jak školy řeší situaci ohledně náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech. Výsledkem je, že 14 % dotázaných základních škol si do pronajímaných prostor nosí vlastní náčiní a nářadí a 19 % si náčiní a nářadí půjčuje na místě zdarma.

68 % základních škol odpovědělo jinak. 81 % z těchto škol nevyučuje v pronajímaných prostorech a 19 % si nosí jen vlastní náčiní a na místě si půjčují nářadí.

Jiné:	Četnost	%
Nevyučuji v pronajímaných prostorech	35	81 %
Nosíme si vlastní náčiní a nářadí si půjčujeme na místě zdarma	8	19 %

Tabulka č. 11 – Náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech-jiné odpovědi

Položka č. 7

Kdo na škole rozhoduje o výběru nového náčiní nářadí a jeho následném nákupu?

Odpověď	Četnost	%
Ředitel	43	67 %
Učitelé	49	77 %
Rada rodičů	3	5 %
Jiné	5	8 %

Tabulka č. 12 – Kdo rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí

Výsledek této výzkumné otázky je spíše nerozhodný. Dalo by se říci, že vždy o nákupu náčiní a nářadí rozhoduje ředitel ve spolupráci s dalšími učiteli, radou rodičů apod. 77 % škol odpovědělo, že o nákupu rozhodují učitelé, na 67 % škol rozhoduje ředitel, na 5 % Rada rodičů a 8 % dotazovaných odpovědělo jinak.

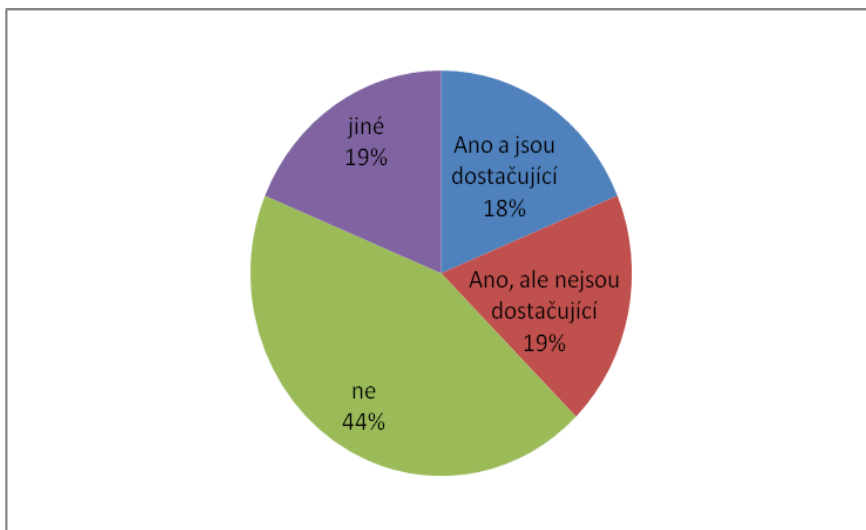
Jiné
správce TV kabinetu žádá o nákup konkrétních pomůcek, ředitelka schvaluje, pokud jsou peníze (návrhy mohou podávat i další učitelé)
ředitel po poradě s učiteli
zástupce ředitele
učitelé rozhodují o výběru a ředitel o následném nákupu
O všem rozhoduje ředitel, je velmi vstřícný k radám tělocvikářů - štěstí pro každou školu!!

Tabulka č. 13 – Kdo rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí – jiné odpovědi

Jiné odpovědi nebyly tak četné, jen 8 % a dozvěděla jsem se, že rozhoduje ředitel po poradě s učiteli, zástupce ředitele. Že správce TV kabinetu žádá o nákup konkrétních pomůcek a ředitel schvaluje nebo učitelé rozhodují o výběru a ředitel o následném nákupu. V jednom případě jsem zjistila, že rozhoduje vždy ředitel, je velmi vstřícný a byl by štěstím pro každou školu.

Položka č. 8

Jsou na škole vyčleněné speciální finanční prostředky (fond) na nákup pomůcek pro tělesnou výchovu? Jsou tyto prostředky dostačující?



Graf č. 3 – Finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí

Odpověď	Četnost	%
Ano a jsou dostačující	12	19 %
Ano, ale nejsou dostačující	12	19 %
Ne, nejsou	28	44 %
Jiné - neuvedeno	12	19 %

Tabulka č. 14 - Finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí

Jak je finančně zajištěn nákup náčiní a nářadí, jsem chtěla zjistit touto otázkou. 44 % škol odpovědělo, že finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí nejsou speciálně vyčleněné. Na 19 % základních škol mají speciálně vyčleněné prostředky a jsou i dostačující pro nákup všech pomůcek. Na 19 % škol mají také vyčleněné speciální finanční prostředky, ale bohužel nejsou dostačující. Dalších 19 % škol neuvedlo.

Uveďte prosím, jak jsou finanční prostředky zajištěny.

Odpověď	Četnost	%
Rozpočet	7	28 %
Fond ředitelky školy	4	16 %
Rada rodičů	3	12 %
Zřizovatel školy	2	8 %

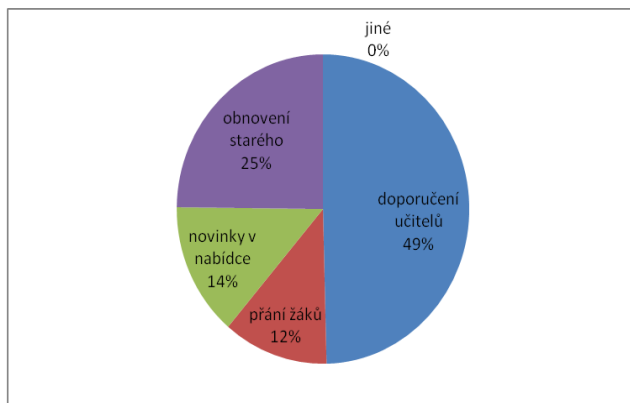
Fond školy	2	8 %
Dotace MŠMT, granty	2	8 %
Odměny za sportovní akce	1	4 %
Nejsou zajištěny	1	4 %
Nevím, zřejmě rozpočet či dotace	1	4 %
Státní rozpočet ONIV (ostatní neinvestiční výdaje)	1	4 %
Sponzorské dary	1	4 %

Tabulka č. 15 – Jak jsou finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí zajištěny

Finanční prostředky jsou na 28 % zajištěny přes školy, v 16 % se podílí na nákupu fond ředitelky školy. Na 12 % základních škol jsou finance zajištěny přes Radu rodičů a na 8 % škol přes zřizovatele školy, fond školy a dotace MŠMT a různé granty. 4 % škol mají finanční prostředky zajištěny díky odměnám za sportovní akce, 4 % přes sponzorské dary, 4% státní rozpočet ONIV (ostatní neinvestiční výdaje), 4 % škol nemají zajištěny speciální finance a 4 % škol uvedlo, že neví, jak jsou zajištěny finance, zřejmě přes rozpočet či dotace.

Položka č. 9

Podle čeho se rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí?



Graf č. 4 – Podle čeho se rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí

Odpověď	Četnost	%
Doporučení učitelů	64	100 %
Prání žáků	15	23 %
Novinky v nabídce	18	28 %
Obnovení starého	32	50 %

Tabulka č. 16 - Podle čeho se rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí

Nákup nových pomůcek je časté téma, ale podle čeho se o takovém nákupu rozhoduje? 100 % učitelů odpovědělo, že dle doporučení jiných učitelů, 50 % připadá na obnovení starého náčiní a nářadí, ve 28 % se rozhoduje dle novinek v nabídce a ve 23 % případů rozhoduje i přání samotných žáků.

Informace o učiteli

Položka č. 10

Základní informace o respondentech:

Pohlaví:

Odpověď	Četnost	%
Muž	6	9 %
Žena	58	91 %

Tabulka č. 17 – Pohlaví respondentů

91 % dotazovaných učitelů byli ženy a 9 % muži.

Kvalifikace:

Odpověď	Četnost	%
SŠ	0	0 %
VŠ-uč. 1. stupně	33	51 %
VŠ+trenér	3	5 %
VŠ	13	20 %
studující	12	19 %
FTVS	3	5 %

Tabulka č. 18 – Kvalifikace respondentů

Kvalifikace dotazovaných učitelů je různá. Ve většině případů, v 51 %, mají respondenti VŠ obor učitelství 1. stupně, 20 % více nespecifikovanou VŠ, 19 % je studujících, 5 % má VŠ a kvalifikaci trenér a 5 % VŠ – FTVS UK.

Délka praxe:

Odpověď	Četnost	%
0 -5 let	32	50 %
6 - 10 let	12	19 %
11 let a více	4	6 %
20 let a více	10	16 %
30 let a více	6	9 %

Tabulka č. 19 – Délka praxe respondentů

Délka praxe dotazovaných učitelů se v 50 % pohybuje od 0 – 5 let, v 19 % případech 6 – 10 let, v 16 % mají učitelé praxi 20 let a více, v 9 % dokonce 30 let a více a v 6 % 11 let a více.

Položka č. 11

Kolik hodin týdně vyučujete TV na 1. stupni ZŠ?

Odpověď	Četnost	%
22 hodin	3	5 %
7 hodin	3	5 %
6 hodin	9	14 %
5 hodin	3	5 %
4 hodiny	7	11 %
3 hodiny	15	23 %
2 hodiny	24	37 %

Tabulka č. 20 – Kolik hodin týdně vyučují učitelé TV

37 % dotazovaných učitelů vyučuje týdně 2 hodiny tělesné výchovy. 23 % vyučuje 3 hodiny týdně, 14 % vyučuje 6 hodin týdně, 11 % vyučuje 4 hodiny týdně. Dalších 5 % vyučuje tělesnou výchovu 5 hodin týdně, 7 hodin týdně a dokonce 22 hodin týdně. Průměrně každý učitel vyučuje 4, 5 hodiny tělesné výchovy za týden.

Položka č. 12

Jaké náčiní a nářadí využíváte ve svých hodinách?

Při gymnastice využívám:

Odpověď	Četnost	%
žíněnka	38	59 %
koza	32	50 %

bedna	31	48 %
koberec	31	48 %
kruhy	30	47 %
švihadlo	29	45 %
lavička	26	41 %
odrazový můstek	19	30 %
žebřiny	15	23 %
trampolína	13	20 %
stuha	13	20 %
šplhací tyče	12	19 %
kladina	12	19 %
hrazda	12	19 %
gymnastické míče	10	16 %
obruče	9	14 %
míče	8	13 %
overbally	7	11 %
hudba	6	9 %
vše	6	9 %
podložky na cvičení	5	8 %
duchna	3	5 %
kůň	3	5 %
kroužky	3	5 %

Tabulka č. 21 – Náčiní a nářadí využívané při gymnastice

Dotazovaní učitelé využívají ve svých hodinách při gymnastice nejvíce žíněnký, v 59 %. 50 % učitelů využívá kozu a dalších 48 % využívá bednu. 48 % učitelů používá také koberec, 47 % kruhy a 45 % švihadla. 41 % učitelů využívá lavičky, 30 % učitelů odrazový můstek, 23 % učitelů využívá žebřiny. Vždy 20 % učitelů využívají při gymnastice trampolínu a stuhy, 19 % využívá šplhací tyče, 19 % kladinu a 19 % hrazdu, 16 % učitelů využívá gymnastické míče. Další 14 % učitelů využívají obruče, 13 % míče, 11 % overbally, 9 % dokonce hudbu a 9 % učitelů využívá vše co má k dispozici. Nejméně učitelů využívá podložky na cvičení – 8 %, duchnu – 5 %, kroužky – 5 % a koně také 5 %.

Při atletice využívám:

Odpověď	Četnost	%
štafetový kolík	23	36 %
švihadla	20	31 %
kriketové míčky	20	31 %
překážky	13	20 %
nic, není vybavení	9	14 %
startovní bloky	8	13 %
vymezovací kužely	8	13 %
žíněnký	7	11 %
vše	7	11 %
tretry	6	9 %
běžecký žebřík	6	9 %
míče	6	9 %
doskočiště	6	9 %
bedna	6	9 %
medicimbal	6	9 %
granáty	6	9 %
pásmo	6	9 %
atletická dráha	5	8 %
metry	4	6 %
stopky	4	6 %
tenisové míčky	3	5 %
míčky	3	5 %
koberečky	3	5 %
koule	3	5 %
lana	3	5 %
kužely	1	5 %

Tabulka č. 22 – Náčiní a nářadí využívané při atletice

Při atletice učitelé využívají ve 36 % štafetový kolík, 31 % učitelů využívá švihadla, 31 % využívá kriketové míčky. Dalších 20 % učitelů využívá překážky a 14 % učitelů nevyužívá

nic, protože nemá žádné pomůcky k dispozici. Po 13 % využívají učitelé startovní bloky a vymešovací kužely. 11 % využívá žíněnky a 11 % vše co mají k dispozici. 9 % učitelů využívá tretry, dalších 9 % běžecký žebřík a vždy po 9 % využívají míče, doskočiště, medicimbaly, bednu, granáty a pásmo. Atletickou dráhu využívá 8 % učitelů. Nejméně učitelů využívá při atletice mety – 6 %, stopky – 6 %, tenisové míčky – 5 %, míčky – 5 %, koberečky – 5 %, koule – 5 %, lana – 5 % a kužely také při atletice využívá jen 5 % učitelů.

Při sportovních a pohybových hrách využívám:

Odpověď	Četnost	%
míče	64	100 %
švihadla	30	47 %
lana	16	25 %
obruče	15	23 %
medicimbaly	12	19 %
kužely	12	19 %
lavička	12	19 %
branky	12	19 %
vše	11	17 %
bedna	9	14 %
tenisové míčky	9	14 %
padák	9	14 %
šátky	9	14 %
hole florbal	7	11 %
mety	7	11 %
sítě	7	11 %
tyče na šplh	6	9 %
míčky florbal	6	9 %
pálky	6	9 %
překážky	6	9 %
hudba	6	9 %
noviny	6	9 %

žíněnky	6	9 %
overbally	6	9 %
ringo kroužky	4	6 %
kroužky	4	6 %
rozlišovací dresy	4	6 %
rakety tenis	3	5 %
brány a branky	3	5 %
PET lahve	3	5 %
gymnastické míče	3	5 %
žebřík běžecký	3	5 %
hrazdičky	3	5 %
malé míčky	3	5 %
tyče dřevěné	3	5 %
křída a tabule	1	2 %
basketbalové koše	1	2 %
vymezovací kužely	1	2 %
frisbee	1	2 %

Tabulka č. 23 – Náčiní a nářadí využívané při sportovních a pohybových hrách

Při sportovních a pohybových hrách využívají učitelé největší spektrum náčiní a nářadí. Nejvíce využívají učitelé míče, všech 100 %. 47 % učitelů využívá švihadla, 25 % lana, 23 % učitelů využívá obruče. Vždy 19 % učitelů využívá medicimbaly, kužely, lavičky a branky.

17 % učitelů využívá veškeré náčiní nářadí, které mají k dispozici.

14 % učitelů využívá bedny a vždy 14 % učitelů využívá padák, tenisové míčky a šátky. Florbalové hole, mety a sítě využívá vždy 11 % učitelů. Vždy 9 % učitelů využívá při hrách tyče na šplh, míčky na florbal, pálky, překážky, hudbu, noviny, žíněnky a overbally. 6 % učitelů využívá ringo kroužky, dalších 6 % různé jiné kroužky a 6 % také rozlišovací dresy. Po 5 % využívají učitelé rakety na tenis, brány a branky, PET lahve, gymnastické míče, běžecký žebřík, hrazdičky, malé míčky a dřevěné tyče. Nejméně učitelů využívá

basketbalové koše – 2 %, vymežovací kužely – 2 %, frisbee – 2% a dokonce 2 % i křidu a tabuli.

Při plavání využívám:

Plavání učitelé nevyučují – vyplnilo všech 64 respondentů, tedy 100 %.

Využívám i toto netradiční náčiní a nářadí:

Odpověď	Četnost	%
míčky	20	31 %
ringo kroužky	18	28 %
PET lahve	15	23 %
overbally	18	28 %
míč na rugby	9	14 %
PET víčka	9	14 %
noviny	7	11 %
dřevěné tyče	6	9 %
šátky	6	9 %
pingpongové míčky	6	9 %
papírové koule	6	9 %
masážní míčky	5	8 %
padák	4	6 %
lžice	4	6 %
pytlíky s pískem	3	5 %
pálky na Brändball (dřevěné placaté)	3	5 %
lyže na lyžařském výcviku	3	5 %
molitanové míčky	3	5 %
koberečky	3	5 %
plechovky	3	5 %
drátěnky	2	3 %
vše	2	3 %
prolézačky	2	3 %
plyšový had	1	2 %

mikiny	1	2 %
pexeso	1	2 %
kyblík	1	2 %
pálky	1	2 %
švihadla	1	2 %
cvičební molitanové desky	1	2 %

Tabulka č. 24 – Využívané netradiční náčiní a nářadí

Dotazovaní učitelé využívají i netradiční náčiní a nářadí. Míčky jako netradiční náčiní uvedlo 31 % učitelů – konkrétní označení míčků nebylo uvedeno, předpokládám, že se jedná o míčky masážní, reakční, zábavné a další podobné, 21 % využívá ringo kroužky a dalších 28 % overbally. 23 % učitelů využívá při tělesné výchově PET lahve, 14 % víčka od PET lahví a 14 % míče na ragby. 11 % využívá v hodinách i noviny. Dřevěné tyče uvedlo 9 % učitelů, šátky také 9 %, pingpongové míčky 9 % a papírové koule také 9 % učitelů. 8 % učitelů využívá masážní míčky. 6 % učitelů využívá netradiční padák a 6 % dokonce lžice. Pytlíky s pískem, lyže při lyžařském výcviku, molitanové míčky, koberečky a plechovky uvedlo vždy 5 % učitelů. 3 % učitelů využívají drátěnky, 3 % prolézačky a 3 % využívají vše, co mají k dispozici. Vždy 2 % dotazovaných učitelů uvedlo plyšového hada, mikiny, pexeso, kyblík, pálky a cvičební molitanové podložky.

V úvodní části hodiny využívám:

Odpověď	Četnost	%
míče	45	28 %
dle učiva	32	20 %
bez náčiní	19	12%
honičky	18	11 %
podložky	14	9 %
rozcvička, nástup, hra na zahřátí	12	7 %
obruče	5	3 %
švihadla	4	2 %
hudba	4	2 %
překážky	3	2 %

lana	3	2 %
šátky	2	1 %
stepy	1	1 %

Tabulka č. 25 – Využívané náčiní a nářadí v úvodní části vyučovací hodiny

V úvodní části hodiny využívá 28 % učitelů míče, 20 % učitelů využívá náčiní a nářadí dle učiva, dalších 12 % náčiní v úvodní části vyučovací hodiny nevyužívá. 11 % učitelů zařazuje honičky a 7 % zařazuje rozcvičku, nástup a hru na zahřátí. 9 % učitelů využívá podložky, 3 % obruče, 2 % švihadla a 2 % zařazuje i hudbu. Překážky a lana využívají vždy 2 % učitelů. 1 % učitelů využívá šátky a 1 % stepy. Učitelé uvádějí v dotaznících i aktivity, u kterých neuvádějí konkrétní využití náčiní či nářadí. Např. honičky, rozcvička, nástup, hra na zahřátí. Hudba jako doplněk vyučovací hodiny je určitě vhodná, ale mezi náčiní a nářadí nepatří. Celkem tyto aktivity uvedlo 21 % dotazovaných učitelů.

V průpravné části využívám:

Odpověď	Četnost	%
veškeré vybavení	31	48 %
míče	25	39 %
dle učiva	21	33 %
žíněnky	10	16 %
lavičky	9	14 %
overbally	8	13 %
gymbally	6	9 %
žebřiny	4	6 %
atletický žebřík	3	5 %
vymezovací kužely	3	5 %
švihadla	3	5 %
tyče	2	3 %
koberce	2	3 %
obruče	2	3 %
stuhy	2	3 %
odrazový můstek	1	2 %

přírodní-šiška	1	2 %
----------------	---	-----

Tabulka č. 26 – Náčiní a nářadí využívané v průpravné části vyučovací hodiny

V průpravné části hodiny využívá 48 % učitelů veškeré vybavení, 39 % učitelů využívá míče a 33 % učitelů využívá náčiní a nářadí dle učiva. 16 % učitelů uvedlo žíněnky, 14 % lavičky, 13 % overbally a 9 % gymbally. Žebřiny využívá 6 % učitelů, atletický žebřík 5 %, vymežovací kužely 5 % a švihadla také 5 % učitelů. Vždy 3 % učitelů uvedla tyče, koberce, obruče a stuhy. Nejméně učitelé v průpravné části využívají odrazový můstek – 2 % a 2 % uvedla šišku jako přírodní náčiní.

V hlavní části využívám:

Odpověď	Četnost	%
míče	58	91 %
veškeré vybavení	52	81 %
žíněnky	45	70 %
švihadla	40	63 %
šplhací tyče	32	50 %
žebřiny	30	47 %
trampolína	29	45 %
koza	28	44 %
kladina	24	38 %
hrazda	19	30 %
florbalové hole	18	28 %
duchny	15	23 %
sít'	15	23 %
odrazový můstek	15	23 %
obruče	12	19 %

Tabulka č. 27 – Náčiní a nářadí využívané v hlavní části vyučovací hodiny

V hlavní části vyučovací hodiny využívají učitelé nejčastěji míče, uvedlo je 91 %. Dalších 81 % učitelů uvedlo veškeré vybavení a 70 % žíněnky. Švihadla využívá 63 % učitelů a šplhací tyče 50 % učitelů. 47 % učitelů využívá žebřiny, 45 % trampolíny, 44 % kozu, 38 % kladinu, 30 % hrazdu a 28 % florbalové hole. Vždy 23 % učitelů uvedlo, že využívá

duchnu, síť a odrazový můstek. Nejméně využívají učitelé v hlavní části hodiny obruče, uvedlo je pouze 19 % učitelů.

V závěrečné části využívám:

Odpověď	Četnost	%
nic	36	56 %
vyklusání	16	25 %
zhodnocení, hry, zklidnění	15	23 %
žíněnky	10	16 %
overbally	8	13 %
míče	6	9 %
tenisové míčky	3	5 %
gymbally	3	5 %
šátky	3	5 %
padák	2	3 %

Tabulka č. 28 – Náčiní a nářadí využívané v závěrečné části vyučovací hodiny

V závěrečné části hodiny využívají učitelé náčiní a nářadí nejméně, 56 % učitelů uvedlo, že nevyužívají nic. 25 % učitelů uvedlo vyklusání a 23 % zhodnocení, hru a zklidnění, bez uvedení konkrétního náčiní či nářadí. 16 % učitelů využívá žíněnky, 13 % overbally, 9 % míče. Vždy 5 % učitelů uvedlo tenisové míčky, gymbally a šátky. Nejméně učitelů – 3 % uvedlo padák.

Položka č. 13

Jaké náčiní a nářadí využíváte ve svých hodinách nejčastěji?

Odpověď	Četnost	%
míče	55	86 %
lavičky	26	41 %
žebřiny	23	36 %
švihadla	21	33 %
žíněnky	20	31 %
gymnastické náčiní a nářadí	11	17 %
noviny	7	11 %

vymezovací kužely	7	11 %
metry	5	8 %
podložky na cvičení	5	8 %
atletické pomůcky	4	6 %
míče molitanové	4	6 %
overbally	4	6 %
florbalové hole	3	5 %
šátky	3	5 %
basketbalový koš	3	5 %
trampolína	3	5 %
plyšový had	3	5 %
bedna	3	5 %
lano	3	5 %
kruhy	3	5 %
různé	3	5 %
rozlišovací dresy	2	3 %

Tabulka č. 29 – Nejčastěji využívané náčiní a nářadí

V této otázce mě zajímalo, jaké náčiní a nářadí ve svých hodinách využívají učitelé nejčastěji. Nejčastěji tedy využívají míče, uvedlo je 86 % dotazovaných učitelů. Dalších 41 % učitelů uvedlo lavičky, 36 % žebřiny, 33 % švihadla, 31 % žíněnky a 17 % učitelů využívá nejčastěji veškeré gymnastické náčiní a nářadí. Vymezovací kužely využívá 11 % učitelů a 11 % učitelů využívá také noviny. Vždy 8 % učitelů uvedlo mety a podložky na cvičení. 6 % učitelů využívá atletické pomůcky, 6 % molitanové míče a 6 % overbally. Méně často uváděli učitelé florbalové hole, šátky, basketbalový koš, trampolíny, plyšového hada, bednu, lana, kruhy a další různé náčiní, toto vše uvedlo vždy 5 % učitelů. Jen 3 % učitelů uvedlo jako nejčastější pomůcku rozlišovací dresy.

Položka č. 14

V jakých částech hodiny využíváte náčiní a nářadí nejčastěji?

Odpověď	Četnost	%
Hlavní	57	89 %

Průpravná	28	44 %
Úvodní	10	16 %
Různě	10	16 %
Závěrečná	3	5 %

Tabulka č. 30 - Nejčastější využití náčiní a nářadí v jednotlivých částech vyučovací hodiny

Učitelé nejvíce využívají náčiní a nářadí v hlavní části hodiny – 89 %, dalších 44 % učitelů využívá náčiní a nářadí v průpravné části vyučovací hodiny. 16 % v úvodní části hodiny a 16 % různě, dle potřeby. Jen 5 % učitelů využívá náčiní a nářadí v závěrečné části hodiny.

Položka č. 15

Využíváte náčiní a nářadí každou vyučovací hodinu?

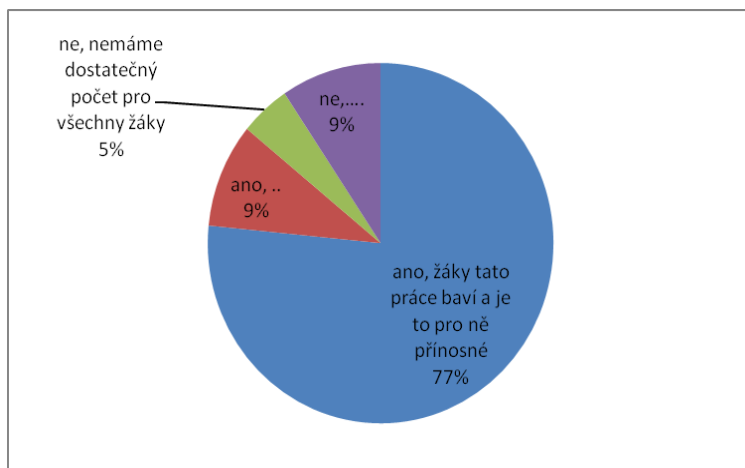
Odpověď	Četnost	%
Ano	51	80 %
Ne	13	20 %

Tabulka č. 31 – Využívají učitelé náčiní a nářadí každou vyučovací hodinu

80 % učitelů využívá náčiní nářadí každou vyučovací hodinu a zbývajících 20 % nikoliv.

Položka č. 16

Využíváte všechno náčiní a nářadí, které máte k dispozici? Proč ano a proč ne?



Graf č. 5 – Využití veškerého dostupného náčiní a nářadí

Odpověď	Četnost	%
Ano, žáky tato práce baví a je to pro ně přínosné	49	77 %
Ano, ..	6	9 %
Ne, nemáme dostatečný počet pro všechny žáky	3	5 %
Ne,....	6	9 %

Tabulka č. 32 - Využití veškerého dostupného náčiní a nářadí

77 % dotazovaných učitelů využívá náčiní a nářadí, které mají k dispozici a jsou názoru, že tato práce žáky baví a je pro ně přínosná. Dalších 9 % učitelů využívá všechno náčiní a nářadí, které mají k dispozici a doplňují odpověď o své poznámky: snaží se zařazovat vše, ale na všechno nářadí nemají odvahu, je to v RVP a ŠVP a chtějí, aby se žáci seznámili s různými formami pohybu.

Dalších 9 % učitelů odpovídá „ne“ a doplňují odpověď o poznámky: vždy volí náčiní a nářadí dle disciplíny, učí 1. rok a pomalu se sami seznamují s náčiním a nářadím, jediné co nepoužívají, je kůň, protože je špatně dostupný. Otázka byla v jednom případě označena za „blbou“.

Posledních 5 % učitelů nevyužívá náčiní a nářadí, protože nemají dostatečný počet pro všechny žáky.

ano, ...	snažím se, ale ne na všechno nářadí mám odvahu zařadit jej častěji
	je to v RVP, ŠVP a chci, aby se děti seznámily s různými formami pohybu
ne,	volím náčiní a nářadí dle aktuální disciplíny
	protože učím 1. rok a pomalu se seznamuji s náčiním a nářadím
	Jediné co nepoužívám je kůň, protože je umístěn tak, že by mi dalo obrovskou práci ho vytáhnout z nářadovny.
	blbá otázka, jak kdy

Tabulka č. 33 - Využití veškerého dostupného náčiní a nářadí – jiné odpovědi

Položka č. 17

Kde se inspirujete při přípravě na práci s náčiním a nářadím? Možno více odpovědí.

Odpověď	Četnost	%
Kolegové	46	72 %
Internet	40	63 %
Metodické příručky	34	53 %
Semináře a přednášky	27	42 %

Jiné	21	33 %
Osobní poznámky	19	30 %
Televize	4	6 %

Tabulka č. 34 - Inspirace pro práci s náčiním a nářadím

Dotazující učitelé se nejčastěji inspiroují u kolegů – v 72 %. 63 % učitelů se inspirouje na internetu, 53 % v metodických příručkách, 42 % na seminářích a přednáškách, 30 % z osobních poznámek a 6 % i v televizi.

Posledních 33 % se inspirouje jinde. Inspiroují se na fakultách, od studentek, od žáků, přes osobní zkušenosti a zkušenosti jiných kolegů.

Jiné	Četnost	%
Studentky	4	19 %
Osobní zkušenost	9	43 %
PedF	3	14 %
Žáci	4	19 %
Zkušenosti - ale třeba pan kolega Mazal z Olomoucké univerzity je vynikající zdroj proč drobné hry s náčiním i bez náčiní	1	5 %

Tabulka č. 35 - Inspirace pro práci s náčiním a nářadím – jiné odpovědi

Položka č. 18

Sledujete novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí? Pokud ano, uveďte, kde novinky sledujete.

Odpověď	Četnost	%
Ano	26	41 %
Ne	38	59 %

Tabulka č. 36 – Sledují učitelé novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí

59 % dotázaných učitelů novinky ve výrobě a distribuci náčiní nářadí nesleduje, dalších 41 % ano.

Ano,	Četnost	%
Internet	15	59 %
Katalog	4	15 %
Dealer	4	15 %
Školení	3	12 %

Tabulka č. 37 – Jak sledují učitelé novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí

Učitelé, kteří novinky ve výrobě a distribuci sledují, uvádějí v 59 %, že na internetu, 15 % je sleduje v katalogu, 15 % přes dealera a 12 % na školeních.

Položka č. 19

Chybí Vám něco k ideálnímu vyučování s náčiním a nářadím? Vypište prosím.

Odpověď	Četnost	%
Větší tělocvična	24	38%
Větší počet náčiní a nářadí	18	28%
Neuvedeno	14	22%
Více času při hodinách TV	8	13%
Více vyučovacích hodin TV	8	13%
Nic nechybí	8	13%
Větší prostory na skladování	6	9%
Finance	6	9%
Kurz, seminář	4	6%
Dostupnost pomůcek	2	3%

Tabulka č. 38 - Co chybí učitelům k ideální výuce s náčiním a nářadím

Co učitelům chybí k ideální výuce s náčiním a nářadím? 38 % učitelů chybí větší tělocvična, 28 % uvádí větší počet nářadí, 22 % učitelů neuvádí nic. 13 % učitelů chybí více času při hodinách TV, 13 % chybí více vyučovacích hodin TV týdně.

Větší prostory na skladování chybí 9 % učitelů a dalším 9 % učitelů chybí finance. 6 % učitelů uvádí kurzy a semináře a 3 % chybí dostupnost pomůcek.

6.2 Výsledky řízených rozhovorů

6.2.1 Rozhovory s učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

Rozhovory probíhali individuálně s vybranými učiteli, kteří se pohybují na různých základních školách v celé České republice. Učitelé vyplňovali i dotazník a tak měli o výzkumu již nějaké informace předem. Celkem jsem oslovila 4 učitele s různou délkou praxe.

Otázka č. 1

Využíváte náčiní nebo nářadí každou vyučovací hodinu tělesné výchovy?

Odpověď	Četnost	%
Využívám spíše náčiní	1	25 %
Ano, každou hodinu	2	50 %
Ne	1	25 %

Tabulka č. 39 – Využívají učitelé náčiní nářadí každou vyučovací hodinu – rozhovor

Zda učitelé využívají náčiní a nářadí každou vyučovací hodinu jsem se ptala i v rozhovoru. 50 % učitelů odpovědělo ano, 25 % ne a 25 % učitelů uvedlo, že využívání spíše jen náčiní.

Otázka č. 2

Pracujete s náčiním a nářadím v hodinách tělesné výchovy s oblibou?

Odpověď	Četnost	%
Ráda využívám náčiní a nářadí, máme dobré vybavení	1	25 %
Ano, žáky to baví a je to přínosné	1	25 %
Ano	2	50 %

Tabulka č. 40 – Pracují učitelé s náčiním a nářadím s oblibou – rozhovor

50 % dotazovaných učitelů využívá náčiní nářadí s oblibou, 25 % uvedlo, že rádi využívají náčiní a nářadí a vybavení mají dobré a 25 % uvedlo, že rádi využívají náčiní a nářadí, protože je to pro žáky přínosné. Všechny 100 % dotazovaných učitelů využívá náčiní nářadí s oblibou, jen mají rozdílné důvody využití.

Otázka č. 3

Pokud s náčiním a nářadím pracujete neradi, z jakého důvodu?

Odpověď	Četnost	%
Nemám ráda nářadí - zdlouhavá příprava a nutná vyšší bezpečnost	1	25 %
Nemám problém	3	75 %

Tabulka č. 41 – Proč učitelé pracují s náčiním a nářadím neradi – rozhovor

75 % dotazovaných učitelů v rozhovoru uvedlo, že s využíváním náčiní a nářadí nemají problém. Další 25 % učitelů nemá ráno nářadí, pro jeho zdlouhavou přípravu a vyšší bezpečnostní opatření při cvičení.

Otázka č. 4

Snažíte se žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím?

Odpověď	Četnost	%
Ano	2	50 %
Záleží na financích	1	25 %
Ano, ale nemám k tomu moc příležitost	1	25 %

Tabulka č. 42 – Snaží se učitelé seznamovat žáky s novinkami – rozhovor

50 % učitelů se snaží žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím, 25 % uvedlo, že záleží výrazně na financích a 25 % uvedlo, že ano, ale nemají k tomu moc příležitost.

Otázka č. 5

Myslíte si, že by pomohlo, kdyby byla platná norma určující počet náčiní a nářadí na škole?

Odpověď	Četnost	%
Ano	1	25 %
Ne	2	50 %
Ano pro školy s nedostatkem, ale vznikly by další problémy, např. místo na uskladnění	1	25 %

Tabulka č. 43 – Pomohla by norma určující počet náčiní a nářadí na školách – rozhovor

50 % dotazovaných učitelů uvedlo, že by norma určující počet náčiní a nářadí na školách nepomohla, 25 % si myslí, že by pomohla a 25 % uvedlo, že by byla norma přínosná pro školy s nedostatkem náčiní a nářadí, ale vznikly by určité další problémy s tím související např. velikost skladovacích prostor.

Otázka č. 6

Jsou podle Vás hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky?

Odpověď	Četnost	%
Ano	3	75 %
Ano, ale střídat i hodiny bez využití náčiní a nářadí	1	25 %

Tabulka č. 44 – Jsou hodiny TV s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky – rozhovor

75 % učitelů v rozhovoru uvedlo, že hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní nářadí jsou pro žáky přínosnější, dalších 25 % uvádí, že ano, ale vyučovací hodiny s využitím náčiní a nářadí a bez jeho využití by se měly střídát.

6.2.2 Rozhovory s firmami, které prodávají nářadí a náčiní

Rozhovory s firmami, které se zabývají prodejem nářadí a náčiní, jsem uskutečnila převážně přes email a doptala jsem se i telefonicky. Oslovila jsem přímo ty firmy, od kterých jsem čerpala informace z webových stránek a katalogů. Jedná se o firmu GymWood a Jipast, firma Jipast bohužel rozhovor neposkytla. Jednoho prodejce jsem oslovila po předchozím osobním setkání. Pan Dr. Jan Nitka je drobnější prodejce, a mám tedy srovnání a větším prodejcem firmou GymWood.

Otázka č. 1

Jaké zboží nabízíte zákazníkům?

Odpověď	Četnost	%
Nářadí na sportovní gymnastiku	1	50 %
Dle potřeb škol a jiných zařízení, spíše náčiní	1	50 %

Tabulka č. 45 – Nabídka zboží zákazníkům – rozhovor

Jenda z dotazovaných firem (50 %) prodává nářadí na sportovní gymnastiku a druhá dotazovaná firma (50 %) se zaměřuje spíše na náčiní, ale i na potřeby škol a jiných zařízení.

Otázka č. 2

Jakým způsobem nabízíte základním školám své produkty?

Odpověď	Četnost	%
E - shop	1	50 %
Osobně	1	50 %

Tabulka č. 46 – Způsob nabídky zboží – rozhovor

Firmy nabízejí své produkty v 50 % přes e – shop a v 50 % osobně.

Otázka č. 3

Nakupují základní školy spíše nářadí nebo spíše náčiní?

Odpověď	Četnost	%
Nářadí	1	50 %
Osvědčené náčiní a nářadí	1	50 %

Tabulka č. 47 – Nakupují ZŠ spíše náčiní nebo nářadí – rozhovor

Základní školy podle statistiky firem nakupují z 50 % nářadí a z 50 % jen osvědčené náčiní a nářadí.

Otázka č. 4

Nakupují základní školy spíše základní druhy náčiní nebo spíše netradiční náčiní a novinky?

Odpověď	Četnost	%
Základní	2	100 %

Tabulka č. 48 – Nakupují ZŠ základní nebo netradiční náčiní a nářadí – rozhovor

Obě dotazované firmy (100 %) uvádějí, že základní školy nakupují spíše základní druhy náčiní a nářadí.

Otázka č. 5

Zajímají se základní školy samy o novinky v nabízeném zboží?

Odpověď	Četnost	%
Ne	2	100 %

Tabulka č. 49 – Zajímají se ZŠ o novinky – rozhovor

Základní školy se dle dotazovaných firem samy nezajímají o novinky v nabízeném zboží, uvedlo 100 % dotazovaných firem.

Otázka č. 6

Jaké nářadí a jaké náčiní je podle Vaší statistiky nejprodávanější?

Odpověď	%
švédské lavičky	100 %
malé trampolínky	50 %
žíněnky	100 %

odrazové můstky	100 %
žebřiny	100 %
overbally	50 %
gymbally	50 %
balanční plošiny	50 %
podložky na cvičení	50 %
florbalové vybavení	50 %
švihadla	50 %
volejbalové sítě	50 %
badmintonové sety	50 %

Tabulka č. 50 – Seznam nejprodávanějšího náčiní a nářadí – rozhovor

Dle statistik dotazovaných firem patří mezi nejprodávanější náčiní a nářadí švédské lavičky (100 %), malé trampolínky (50 %), žíněčky (100 %), odrazové můstky (100 %), žebřiny (100 %), overbally (50 %), gymbally (50 %), balanční plošiny (50 %), podložky na cvičení (50 %), florbalové vybavení (50 %), švihadla (50 %), volejbalové sítě (50 %) a badmintonové sety (50 %).

7 Diskuse

Cílem výzkumné části práce bylo zjistit veškeré informace související s využíváním náčiní a nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Zjišťovala jsem informace o školách, o učitelích a o samotném náčiní nářadí. Zajímalo mě, kdo je zřizovatelem základních škol, kolik mají základní školy žáků a jaké prostory využívají školy k výuce tělesné výchovy. Dále jsem zjišťovala, jaké skladovací prostory mají pro ukládání náčiní a nářadí, jaké náčiní a nářadí mají a jaký je jeho počet, jaké náčiní nářadí učitelé ve výuce využívají a také zda jim něco k ideální výuce s náčiním a nářadím nechybí. Zabývala jsem se sběrem a zpracováním dat získaných formou dotazníkového šetření, dotazníky byli určené výhradně pro učitele 1. stupně základní školy. Jako doplňující metodu výzkumu jsem použila rozhovor s učiteli tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ a také s firmami, které prodávají náčiní a nářadí. Výsledky výzkumu nejsou zcela směrodatné, jelikož se šetření zúčastnilo pouze 38 % oslovených respondentů resp. 64 učitelů základních škol.

V závěrečné diskusi se budu nejprve věnovat vyhodnocením stanovených hypotéz a poté shrnu výsledky rozhovorů a vyhodnotit úspěchy a nedostatky celého výzkumu.

Před zahájením výzkumu jsem si stanovila osm hypotéz, z nichž čtyři se potvrdily a čtyři hypotézy se nepotvrdily.

H1. Předpokládám, že učitelé využívají veškeré náčiní a nářadí, které mají k dispozici. Tato hypotéza se potvrdila. Zjistila jsem, že 77 % učitelů využívá veškeré náčiní a nářadí, které mají k dispozici, protože je to podle nich přínosné pro žáky a hlavně je cvičení baví. Dalších 9 % odpovědělo také ano a doplnili své osobní poznámky. Učitelé uvedli, že se snaží využívat veškeré náčiní a nářadí, ale ne na všechno mají odvahu. Dále volí náčiní a nářadí dle aktuální disciplíny a také je cvičení s náčiním nářadím v RVP a ŠVP a chtějí, aby se děti seznámily s různými formami pohybu. S výsledkem jsem spokojená a bylo by zajímavé zkoumat jej i praktickým pozorováním vyučovacích hodin. Učitelé také uváděli, že při gymnastice, atletice, sportovních a pohybových hrách využívají také veškeré náčiní a využívají i veškeré netradiční náčiní a nářadí, které mají k dispozici. Mnohdy však učitelé nemají mnoho druhů náčiní a nářadí k dispozici, a tak pro ně je splnění této podmínky snazší. Oceňuji, že učitelé zapojují do výuky veškeré náčiní nářadí, které mají k dispozici, a věřím, že vytrvají.

H2. Předpokládám, že učitelé využívají náčiní a nářadí z 10 % v úvodní části vyučovací hodiny, z 80 % v hlavní části, a z 10 % v závěrečné části. Druhá hypotéza se nepotvrdila. 16 % učitelů uvedlo, že využívají náčiní a nářadí v úvodní části hodiny a také 44 % učitelů v průpravné části hodiny. Průpravná část vyučovací hodiny se někdy vyčleňuje z úvodní části hodiny a někdy je její součástí. V této hypotéze jsem průpravnou část nezmínila, ale výsledek je překvapující. Dalo by se shrnout, že v úvodní části hodiny využívá náčiní a nářadí přes 60 % učitelů. Tento výsledek předčil mé předpoklady a velice mě překvapil. V hlavní části vyučovací hodiny využívá náčiní a nářadí 89 % učitelů, což také předčilo má očekávání. V závěrečné části hodiny využívá náčiní nářadí jen 5 % učitelů, což je o polovinu méně, než jsem očekávala. V závěru vyučovací hodiny tedy využívají učitelé náčiní a nářadí nejméně. 16 % učitelů uvedlo, že využívá náčiní a nářadí různě – můžeme tedy předpokládat, že náčiní a nářadí využívají ve všech částech vyučovací hodiny. Oceňuji využívání náčiní a nářadí v hlavní části vyučovací hodiny a je podle mého názoru škoda, že učitelé nevyužívají náčiní a nářadí v takové míře i v ostatních částech hodiny. V závěrečné části hodin se učitelé spíše soustřeďují na úklid používaného náčiní a nářadí a případnou relaxaci. Při relaxaci bych si dokázala představit využití různého náčiní a nářadí a učitelé by neměli mít strach z jeho využití. V dotazníkovém šetření byla položena otázka přímá s výběrem možností zaměřená jen na část vyučovací hodiny. V dalším výzkumu by bylo vhodné zařadit i otázku, proč využívají učitelé náčiní a nářadí právě ve vybrané části vyučovací hodiny.

H3. Předpokládám, že učitelé ve výuce tělesné výchovy využívají z 30 % i netradiční náčiní a nářadí. Výsledek výzkumu ukázal, že tento předpoklad se potvrdil, ale nelze přesně říci, kolik % učitelů netradiční náčiní a nářadí využívá. Učitelé uváděli v dotazníku jaké netradiční náčiní a nářadí využívají. 31 % učitelů uvedlo jako netradiční náčiní míče, tento počet je nejvyšší a tím je pro mě směrodatný. Většina učitelů nevyužívá jen jeden druh netradičního náčiní, čímž lze předpokládat přirozené zvětšování výsledných 31 %. Konečný výsledek by tedy mohl několikrát překročit předpokládaný výsledek. V dotazníkovém šetření mě překvapilo, jaké náčiní a nářadí učitelé uváděli jako netradiční. Jako netradiční náčiní a nářadí uváděli ringo kroužky, míče a dřevěné tyče. Jako inspirující bych pro další praxi považovala využívání drátěnek, novin, papírových koulí, mikin, kyblíků, PET lahví a víček od PET lahví. V nabídce prodejců se objevuje mnoho nového

náčiní a nářadí, které učitelé neuvádějí. Podlé mého názoru je to opravdu škoda a doufám, že situace se zlepší a netradiční náčiní a nářadí bude využívat v hodinách tělesné výchovy alespoň 85 % učitelů. Výsledek této části výzkumu mohl být ovlivněn určitě tím, že každý učitel považuje za netradiční náčiní něco jiného. V dalším výzkumu by určitě bylo vhodné položit otázku týkající se netradičního náčiní jiným způsobem nebo připojit vysvětlující definici. Využívání netradičního náčiní uváděli v dotaznících jak muži, tak ženy.

H4. Předpokládám, že základní školy mají z pohledu učitelů tělesné výchovy z 50% vhodné skladovací prostory pro skladování náčiní a nářadí. (lze tam uložit veškeré náčiní a nářadí, které mají) Tato hypotéza se potvrdila. Dostatečně prostorný kabinet u tělocvičny na uložení náčiní a nářadí má 52 % škol. Dalších 34 % škol však má nedostačující prostory, uvádějí kabinet mimo tělocvičnu. Nedostatečně veliký kabinet u tělocvičny má 19 % škol. Učitelé dále uvádějí jako skladovací prostory nářadovny, garáže, ohrádky v tělocvičně, skříně v tělocvičně a také posilovnu. Více učitelů uvádí skříně v tělocvičnách jako nedostatečně velké, což je v souvislosti s nákupem nového náčiní určitě problém. Ohrádka v tělocvičně mi připadá jako krajní řešení, protože pokud tělocvična není dostatečně prostorná, ubývá prostor na samotné cvičení. Garáž na pomůcky na venkovní cvičení je opravdu moc dobrý nápad a určitě by se mělo inspirovat více základních škol. Náčiní a nářadí tak může být oddělené dle místa užívání a vzniká tím více prostoru pro skladování. Učitelé uvádějí ve většině případů dostačující prostory pro skladování náčiní a nářadí, ale i počet škol s nedostačujícím místem pro skladování je vysoký a mělo by se něco změnit. Základní školy, které uvádějí dostatečnou velikost prostoru na ukládání náčiní a nářadí, mají dle výzkumu náčiní a nářadí málo a tak by mohl vzniknout problém se skladováním v případě navýšení počtu náčiní a nářadí. Málo místa pro uložení náčiní a nářadí podle mého názoru znamená minimální pravděpodobnost pro nákup nového náčiní a nářadí.

H5. Předpokládám, že se učitelé o novinkách dozvídají z 90 % na internetu a z 10 % z ostatních zdrojů. V této hypotéze jsem předpokládala, že se učitelé dozvídají o novinkách hlavně přes internet, a předpoklad se nepotvrdil. Na internetu hledá novinky v oboru pouze 63 % dotázaných učitelů. Nejvíce učitelů (72 %) se informuje u kolegů. Více než polovina dotazovaných se informuje v metodických příručkách a méně než

polovina dotazovaných v televizi, osobních poznámkách a na seminářích a kurzech. 33 % učitelů také uvedlo jiné odpovědi. Učitelé jako zdroj informací uvádějí hlavně osobní zkušenost či zkušenost kolegů (43 %, 5 %), studentky (19 %), žáky (19 %) a pedagogickou fakultu (14 %). Internet tedy ještě není hlavním zdrojem informací, i když je v dnešní době už běžným místem vyhledávání čehokoliv. Dr. Nitka jako prodejce uvádí, že sami učitelé se o novinky v nabídce příliš nezajímají, mají zájem spíše o základní a známé druhy náčiní nářadí. To, že učitelé hledají novinky v oboru jinde než na internetu, je ovlivněno také délkou jejich praxe, tedy i jejich věkem, starší učitelé využívají více jiné zdroje než internet a mladší učitelé či studující ho mají internet jako hlavní zdroj informací.

H6. Předpokládám, že 60 % škol má speciálně vyhrazené finanční prostředky na nákup nových pomůcek. Sedmá hypotéza se nepotvrdila. 44 % učitelů uvedlo, že speciální finanční prostředky nejsou vyhrazeny. Dalších 33 % pak uvedlo, že speciální finanční prostředky jsou vyhrazené. Speciálně vyhrazené finanční prostředky měly soukromé a církevní školy. Polovina uvedla, že jsou dostatečné a polovina, že jsou nedostatečné. 19 % učitelů pak neuvedlo odpověď. Finanční prostředky jsou ve většině případů zajištěny přes rozpočet školy, také je využíván fond ředitelky školy, finance od Rady rodičů a přispívá i zřizovatel školy. Na financování nových pomůcek se také podílí fond školy (8 %), dotace MŠMT, ONIV, granty, sponzorské dary a odměny v soutěžích. Část učitelů také neví, zda jsou vyčleněny speciální finanční prostředky. Problémem je tedy ve většině případů málo finančních prostředků, což uvádějí učitelé i v rozhovorech. Vystává otázka, zda by neměli být na základních školách vyčleněny speciální finanční prostředky na nákup pomůcek pro tělesnou výchovu. Prostředky by mohly být vyčleněny v rámci samotného rozpočtu či fondu. Školám by také určitě pomohlo více speciálních dotací na tyto pomůcky, ale i na jisté stavební úpravy skladovacích prostorů.

H7. Předpokládám, že nákupu nového náčiní a nářadí rozhoduje z 90% ředitel základní školy. Tato hypotéza se opět nepotvrdila. Dotazovaní učitelé uvádějí, že o nákupu nového náčiní a nářadí rozhodují ve 49 % samotní učitelé, ředitelé rozhodují pouze ve 43 %. Učitelé uvádějí jako rozhodovací orgán i Radu rodičů a jiné odpovědi. V jiných odpovědích se objevuje správce TV kabinetu, zástupce ředitele a samotný ředitel ve spolupráci s učiteli. Dalo by se říci, že ředitel tedy rozhoduje o nákupu, ale spolupracuje

s učiteli, správci kabinetu TV i Radou rodičů co se týče výběru konkrétního náčiní a náradí. Ve většině případů tedy nerozhoduje o nákupu náčiní a náradí sám ředitel jak jsem předpokládala.

H8. Předpokládám, že 50 % učitelů tělesné výchovy něco chybí k ideální výuce s náčiním a náradím. Poslední devátá hypotéza se potvrzuje. 78 % učitelů k ideální výuce tělesné výchovy s náčiním či náradím něco chybí. Chybí jim větší tělocvična, větší počet náčiní a náradí, větší prostory na skladování náčiní a náradí, finance, kurzy a semináře a také více vyučovacích hodin TV a více času při jednotlivých hodinách TV. Vše, co učitelům chybí, vyšlo v mém výzkumu jako nedostatečné a je tedy samozřejmé, že většině učitelů to opět zmiňuje v poslední otázce dotazníku. I když většině učitelů k ideální výuce TV mnohé shází, stále se snaží zdokonalovat a seznamovat žáky i sebe s novinkami.

V dotazníkovém šetření a rozhovorech s učiteli jsem dále zjistila, že učitelé pracují s náčiním většinou každou vyučovací hodinu a pracují s ním rádi. Dotazovaní učitelé byli většinou ženy, převažovala VŠ s oborem 1. stupeň a převážně vyučují tělesnou výchovu 2 – 6 hodin týdně. Někteří učitelé i 22 hodiny týdně. Využívají náčiní nejvíce při pohybových a sportovních hrách a méně pak při atletice. Učitelé se snaží využívat i netradiční náčiní a náradí, ale překážkou je jim počet daného náčiní a náradí a při jeho nákupu pak finance. Výzkumu se zúčastnily školy s malým počtem žáků i s vysokým počtem žáků, školy obecní, soukromé i církevní. Velikosti tělocvičen a skladovacích prostorů jsou tedy přímo úměrné velikostem škol. Školy tak v některých případech využívají i cizí prostory jako sportovní haly, atletické dráhy, fotbalová i beach – volejbalová hřiště. Veškeré využívané cizí prostory pro výuku tělesné výchovy většinou financují samotné školy. Nejčastěji využívaným náčiním se staly míče, žíněnky a štafetové kolíky.

Z rozhovorů s firmami dále vyplývá, že základní školy i přes vysokou nabídku novinek, nakupují spíše základní a osvědčené náradí a náčiní. Samy se o novinky nezajímají, i když jsou jim nabízeny v různých formách (osobně, e – shop, katalog).

I přes veškeré problémy a chybějící náčiní, náradí a prostory, převážná většina učitelů využívá náčiní a náradí každou vyučovací hodinu. Zvýšení počtu náčiní a náradí, obohacení inventáře o novinky z nabídky prodejců a celkové zvýšení hodin tělesné

výchovy by výrazně přispělo ke zlepšení celkových podmínek pro výuku tělesné výchovy na základních školách.

Za úspěch výzkumu považuji množství získaných dat i přes nízkou návratnost dotazníků. Jelikož dotazník měl mnoho položek, byl obtížný pro respondenty a možná by mu pomohlo upravení několika otázek a celkové zjednodušení. Pro další výzkum v této oblasti bych oslovila více respondentů z celé České republiky a porovнала výsledky z jednotlivých krajů. Také by se dalo uskutečnit více rozhovorů s učiteli a prodejci. Do dalšího výzkumu bych také zařadila pozorování vyučovacích hodiny s využitím náčiní a nářadí, měřila bych jejich efektivitu a shodu teorie s praxí. S celkovými výsledky výzkumu jsem spokojená a doufám, že bude přínosem i pro další učitele či samotné základní školy.

8 Závěr

Tématem této diplomové práce je využití náčiní a nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Sestavením odborné teoretické části a výzkumem jsem dospěla k těmto závěrům:

1. 77 % učitelů využívá veškeré náčiní a nářadí, které má k dispozici.
2. Náčiní a nářadí využívají učitelé ve všech částech vyučovací hodiny. Nejčastěji pak v hlavní části hodiny – 80 % a nejméně často v závěrečné části hodiny – 10 %.
3. Učitelé v hodinách tělesné výchovy využívají i netradiční náčiní. Díky tomu, že každý učitel považuje za netradiční náčiní něco jiného, nelze určit přesný počet učitelů. Z výzkumu je pro mne ale zásadní číslo 31 %, které se pravděpodobně může i zvyšovat.
4. 58 % základních škol uvádí, že mají dostatečně velké prostory pro skladování náčiní a nářadí, ale 48 % základních škol má stále prostory pro skladování náčiní a nářadí nevyhovující.
5. Jen 41 % učitelů se informuje o novinkách, dalších 59 % se o novinky nezajímá. Učitelé, kteří se o novinky zajímají, hledají na internetu (59 %) v katalozích (15 %), na školení (12 %) a přes dealery (15 %) Prodejci náčiní a nářadí se 100 % shodují, že zájem je spíše o základní a osvědčené pomůcky.
6. Normy na počty náčiní a nářadí již v dnešní době neexistují. Poslední norma je z roku 1988 a nejnovější jsou jen doporučení některých autorů na konkrétní počty i na prostory pro výuku tělesné výchovy i pro skladování a hygienu. Tento návrh uvádí autoři Nováček, Mužík a Kopřivová ve své publikaci „Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy“(2001).
7. 44 % základních škol nemá vyhrazené speciální prostředky pro nákup nového náčiní a nářadí. Dalších 38 % základních škol tyto prostředky má vyhrazené. Prostředky na nákup pochází většinou z rozpočtu školy, z fondu ředitelky školy, od rady rodičů, ze sponzorských darů, odměn a dotací.

8. O nákupu nového náčiní a nářadí rozhodují učitelé v 77 %. Dále v 67 % rozhoduje ředitel. 5 % základních škol uvedlo, že rozhoduje i Rada rodičů a v 8 % se na rozhodování se podílí i správce TV kabinetu, zástupce ředitele a také učitelé často s ředitelem o rozhodování spolupracují.
9. Učitelům k ideální výuce tělesné výchovy bohužel chybí mnoho věcí. Chybí jim větší tělocvičny (38 %), vyšší počty náčiní a nářadí (28 %), finanční prostředky na nákup novinek (9 %), skladovací prostory na náčiní a nářadí (9 %), více vyučovacích hodin TV (13 %) a dokonce i více času ve vyučovací hodině TV (13 %). 6 % učitelů chybí semináře a kurzy a 3 % dostupnost pomůcek. 22 % učitelů uvedlo, že jim nechybí nic.

Tuto práci bych doporučila všem učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a hlavně začínajícím učitelům. Mohla by obohatit jejich přípravy na hodiny tělesné výchovy a stát se také „zásobníkem“ dosud využívaného náčiní a nářadí a novinek. Novinky v produktech budou stále přibývat, ale způsob využití základního náčiní a nářadí bude potřeba stále. Výsledky výzkumné části práce by mohly pomoci nejen učitelům, ale i základním školám a jejich zřizovatelům. Školy by potřebovali hlavně více finančních prostředků k tomu, aby mohly žáky seznamovat s novinkami v nabízeném náčiní a nářadí a učitelé více příležitostí k práci s náčiním a nářadím a také by byli přínosné semináře a kurzy na toto téma.

Díky psaní této práce a především výzkumu jsem získala i já sama mnoho informací a zkušeností v této oblasti a vždy pro mě bude zdrojem nápadů pro mou další praxi jako pedagogického pracovníka.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

1. Belšan, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1984.
2. Belšan, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1984.
3. Borová, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5.
4. Cveková, Bohunka. *Knihovnička taneční výchovy: Náčiní v taneční výchově I. míček, šátek*. Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1971.
5. Dvořáková, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Pedf UK, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
6. Dvořáková, Hana. *Školáci v pohybu, tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3733-1.
7. Fialová, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky, školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
8. Grygarová, Kateřina. *Diplomová práce: Překážkové dráhy v tělocvičně*. Praha: Pedagogická fakulta, 2009.
9. Horáková, D. Bémová, E. *Sbírka příruček pro cvičitele ČSTVS, Cvičíme s náčiním*. Praha: Olympia, 1971.
10. Choutková, B. Fejtek, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989.
11. Jansa a kolektiv. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2026-8.
12. Jirsák, Luděk. *Cvičení na nářadí*. Praha: Sokol Praha XII, 1948.
13. Katalog zboží Jipast, 2015.
14. Katalog zboží Jipast, 2016.
15. Katalog zboží Malunet, 2013.
16. Kulhánková, Eva. *Cvičíme pro radost. Praha: 2011*. ISBN 978-7367-929-3.
17. Klimtová, Hana. *Didaktika tělesné výchovy pro obor učitelství 1. stupně základní školy*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004.

18. MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha, 2013.
19. Neuman, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně. Praha 8 : Portál, 2001*. ISBN 80-7178-555-5. *Kapitola Tělocvičné nářadí*, s. 37.
20. Nová, Ladislava. *Diplomová práce: Manipulace s náčiním v soutěžních sestavách Aerobic Team Show*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2009.
21. Nováček, V., Mužík, V., Kopřivová J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Pedf MU, 2001. ISBN 80-210-2642-1.
22. Thierfelderová, S. Praxl, N. *Cvičíme s gymnastickým míčem*. Praha: Ivo Železný, 1998. ISBN 80-240-0271-X.
23. Serbus, Ladislav. *Cvičení s lavičkami*. Praha: SPN, 1967.
24. Sottner. Matěj. *Diplomová práce: Lanové překážky a lanové překážkové dráhy*. Praha: Pedagogická fakulta, 2010.
25. Skopová, Marie. Zítko, Miroslav. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0973-8.
26. Svatoň a kol. *Gymnastika – Akrobacie a cvičení na nářadí*. NS Svoboda, 1997.
27. Základní škola T. G. Masaryka. *Školní vzdělávací program základní školy*.
28. Žáček, Rudolf. Janoušek, Vladimír. *Gymnastické náčiní a nářadí a jejich údržba*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961.
29. Zimmerová, Renate. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha:Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.
30. Štumbauer, J., Dudek, J. a Pospíšilová, M. *Výstavba tělovýchovných zařízení*. Praha: SPN, 1986.
31. Chrástka, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

Internetové zdroje

32. <http://www.msmt.cz/>, 30. 1. 2016

33. <http://www.seznamskol.cz/zakladni-skoly/>, 1. 2. 2016
34. <http://www.technicke-normy-csn.cz/>, 3. 2. 2016
35. zsmladecko.cz/dokument/predpisy.doc, 3. 2. 2016
36. [https://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_\(spolek\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_(spolek)), 4. 2. 2016
37. <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/prevence.php>, 4. 2. 2016
38. <http://tv1.ktv-plzen.cz/zakladni-gymnastika/cil-ukoly-a-obsah-zakladni-gymnastiky.html>, 4. 2. 2016
39. <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/kladina.php>, 5. 2. 2016
40. <http://www.msmt.cz/sport/metodicka-informace>, 5. 2. 2016
41. https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C4%9Blocvi%C4%8Dn%C3%A9_n%C3%A1%C5%99ad%C3%AD, 5. 2. 2016
42. <http://www.zongluj.cz/>, 5. 2. 2016
43. <http://eshop.jipast.cz/gymnastika/trampoliny.htm>, 6. 2. 2016
44. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Trampol%C3%ADna>, 6. 2. 2016
45. <http://eshop.jipast.cz/gymnastika/detska-gymnastika-rinogym.htm>, 6. 2. 2016
46. <http://modernigymnastika.ecviky.cz/moderni-gymnastika-s-kuzely-a-se-stuhou>, 6. 2. 2016
47. <http://www.rehabilitace-sport.cz/rotany-kmitaci-a-posilovaci-tyce/692-tyc-drevo-10025-cm.html>, 6. 2. 2016
48. <http://www.rehabilitace-sport.cz/8-over-ball-soft-ball>, 7. 2. 2016
49. <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-skoly/pomucky-naradi-a-nacini>, 11. 2. 2016
50. <http://www.e-baby.cz/29-drahy-pro-motoriku>, 11. 2. 2016
51. <http://www.lendid.cz/pohybove-cinnosti>, 11. 2. 2016
52. <http://www.gymwood.cz/>, 11. 2. 2016

53. <http://www.daneco.cz/>, 11. 2. 2016
54. <http://litasport.cz/lita-sport-telocvicne-naradi.html>, 11. 2. 2016
55. <http://www.kocksport.cz/kategorie/?kategorie=38&zobrazit=0&Lng=0>, 11. 2. 2016
56. <http://schoolsport.cz/schoolsport>, 11. 2. 2016
57. <http://www.drums-alive.com/>, 12. 2. 2016
58. http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Buben_Teorie_a_didaktika_gymnastiky.pdf, 22. 2. 2016
59. http://www.gymwood.cz/product/svedske_lavicky/svedska-lavicka-180/34, 17. 2. 2016
60. <http://www.gymwood.cz/product/svedske-bedny/svedska-bedna-konicka-6-ti-dilna/9>, 17. 2. 2016
61. <http://www.gymwood.cz/product/ribstol/ribstol-telocvicny-300x100/3>, 17. 2. 2016
62. <http://www.gymwood.cz/product/ribstol/skluzavka-k-ribstolu/19>, 17. 2. 2016
63. www.kantorsport.cz, 17. 2. 2016
64. http://schoolsport.cz/ew/ew_images, 17. 2. 2016
65. <http://www.zinenky-doskokove.cz/cz/gymnasticke-kruhy-civkove-mechanismus-241.html>, 17. 2. 2016
66. <http://www.gymwood.cz/product/kladina/13/kladina-200-samomosna/18>, 17. 2. 2016
67. http://www.gymwood.cz/product/zinenky/skladaci-zinenky/zinenka-skladaci-300x120x3-cm_-5-dilna-/73, 17. 2. 2016
68. http://www.gymwood.cz/product/gymnasticke-koberce/gymnasticky-koberec-1400x200x2_5-cm-/26, 17. 2. 2016
69. <http://www.sokol-cbu.cz/sokolcb/oddily/111124150825/image/korfbal%20CB%20-%202011.jpg>, 17. 2. 2016

70. <http://historie.osek.cz/kategorie/epochy-oseka/leta-1848-1938/historie-skoly-v-nelsonske-ulici>, 17. 2. 2016
71. <http://www.zssvatoborice-mistrin.cz/udalose/ocmu>, 17. 2. 2016
72. <http://www.monkeysgym.cz/galerie/pobocka-praha-5-juklik/>, 17. 2. 2016
73. <http://drbnik.cz/casopis/new3/index.php/2009/2-498/251-druiny-na-opii-draze-10-2-2009>, 17. 2. 2016
74. <http://www.weve-reha.cz/images/534e2cb4c8099/medium>, 17. 2. 2016
75. <https://data.vsedomu.cz/volny-cas/0050/460/gymnasticke-svihadlo-master-klasik-1-5-metru.jpg>, 17. 2. 2016
76. <http://www.svihadla.cz/?i=616/trikove-sv-kabel&s=188#>, 17. 2. 2016
77. http://www.ropeskipling.cz/epd/content/315_1.jpg, 17. 2. 2016
78. <http://eshop.jipast.cz/gymnastika/gymnasticke-kuzele/gymnasticke-kuzele-detske-delka-34-cm-hmotnost-110-g-8158.html>, 17. 2. 2016
79. <http://www.educaplay.cz/images/catalog-fullsize/24/00/gymnasticke-stuhy-2m.jpg>, 17. 2. 2016
80. <http://eshop.jipast.cz/gymnastika/prislusenstvi/tyce-na-cviceni/tyc-grs-pvc-delka-1m-8162.html>, 17. 2. 2016
81. <http://www.nomiland.cz/images/catalog-main/45/05/satky-na-cvicenie-10ks-velke.jpg>, 17. 2. 2016
82. <http://eshop.jipast.cz/sportovni-hry/mice-na-americky-fotbal/podlozka-pod-mic-na-ragby-7922.html>, 17. 2. 2016
83. http://www.racketsport.cz/fotky45832/fotos/_vyr_359react-ball.png, 17. 2. 2016
84. <http://www.tenis-servis.cz/badminton/>, 17. 2. 2016
85. <http://www.sportobchod.cz/speed-badmintonovy-set-speedminton-s65.htm>, 17. 2. 2016

86. <http://eshop.jipast.cz/volny-cas/hry-indoor-outdoor/bonkerball/bonkerball-1-ks-palky-69-cm-s-mickem-6377.html>, 17. 2. 2016
87. <http://eshop.jipast.cz/skolni-sport/skolni-sety/baseballovy-set-nacvik-6883.html>, 17. 2. 2016
88. <http://eshop.jipast.cz/sportovni-hry/intercrossove-potreby/intercrosse-hokejka-cervena-6121.html>, 17. 2. 2016
89. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/male-chudy-6-paru>, 17. 2. 2016
90. http://www.ceskeceny.cz/18347-large_default/chudy-zelene.jpg, 17. 2. 2016
91. <http://darky.cz/1485-3683-thickbox/frisbee.jpg>, 17. 2. 2016
92. <http://www.acrasport.cz/gallery/products/middle/5008.jpg>, 17. 2. 2016
93. http://www.darujhracku.cz/files/_640x480/kuzelky.jpg, 17. 2. 2016
94. <http://img.mimishop.cz/h/ms/671/0/1124/a4878022.jpg>, 17. 2. 2016
95. <http://www.rehabilitace-sport.cz/padak-tunel-skakaci-pytel/601-skakaci-pytel-dve-velikosti.html>, 17. 2. 2016
96. http://ws2-media3.tchibo-content.de/newmedia/art_img/MAIN_ALT_HD_3-IMPORTED/47d0f84ddeaf1c42/sada-na-kroket.jpg, 17. 2. 2016
97. <http://www.rehabilitace-sport.cz/mice-odolne/32-mic-arte-75-cm-gymnic.html>, 17. 2. 2016
98. <http://www.rehabilitace-sport.cz/over-ball-soft-ball/108-aerobic-ball-26-cm-ledragomma.html>, 17. 2. 2016
99. <http://www.rehabilitace-sport.cz/thera-band-cvicebni-gumy-/1343-thera-band-guma-pas-metraz-modry.html>, 17. 2. 2016
100. <http://www.rehabilitace-sport.cz/svihadla-cvicebni-guma-zavarovacka/342-zavarovacka-rubber-band-ruzne-varianty.html>, 17. 2. 2016
101. <http://eshop.jipast.cz/fitnes--rehabilitace/posilovaci-pomucky/bosu--balancni-plocha-10348.html>, 17. 2. 2016

102. <http://www.rehabilitace-sport.cz/bedynky-trampoliny-bosu/604-jumper-togu-ruzne-varianty.html>, 17. 2. 2016
103. <http://www.zongluj.cz/img/x/2270/0-zonglovaci-satky-uv-male.jpg>, 17. 2. 2016
104. <http://www.kruhovaparabola.cz/images/content/workshop.jpg>, 17. 2. 2016
105. http://www.zonglovatka.cz/fotky25142/fotos/_vyr_8diabolo_henrys_circus.jpg, 17. 2. 2016
106. tv1.ktv-plzen.cz, 17. 2. 2016
107. <http://www.rehabilitace-sport.cz/prekazkove-drahy>, 17. 2. 2016
108. http://www.baleniproradost.cz/fotky11363/fotos/gen320/gen__vyr_729P1060704.jpg, 17. 2. 2016
109. <http://i.mimibazar.cz/h/bc/2/130826/01/b68236272.jpg>, 17. 2. 2016
110. <http://www.rehabilitace-sport.cz/26-voztka-pedalo>, 17. 2. 2016
111. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/sada-4-pojizdnych-desticek>, 17. 2. 2016
112. <http://www.e-baby.cz/plastove-sestavy-stavebnice/602-lavka-a-ostruvky-big-m2012-pro-motoriku.html>, 17. 2. 2016
113. <http://www.e-baby.cz/drahy-pro-motoriku/378-t0045-motoricka-draha.html>, 17. 2. 2016
114. <http://www.e-baby.cz/drahy-pro-motoriku/376-kt008-ricni-kameny-we-play.html>, 17. 2. 2016
115. <http://www.e-baby.cz/prekazkove-drahy/243-km2009-88-prekazkova-draha-vario-play.html>, 17. 2. 2016
116. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/balancni-draha-pro-odvazne-2>, 17. 2. 2016
117. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/big-mikado>, 17. 2. 2016
118. <http://www.lendid.cz/pohybove-cinnosti/dotykove-disky>, 17. 2. 2016
119. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/hra-letni-lyze-pro-dve-deti-88cm>, 17. 2. 2016
120. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/meduzy-ovocny-salat>, 17. 2. 2016

121. <http://www.lendid.cz/pohybove-hry/meduzy-modre>, 17. 2. 2016
122. <http://www.lendid.cz/pohybove-cinnosti/terc-s-micky>, 17. 2. 2016
123. http://www.kneipp-wolfenbuettel.de/wp-content/uploads/2015/03/Drums-alive_02.jpg, 17. 2. 2016
124. <http://www.zs2.plzen.eu/ze-zivota-skoly/archiv-2014/pav-zdravotni-telesnavychova.aspx>, 17. 2. 2016
125. <http://www.millenniumfitness.cz/druhy-cviceni-rodice-s-detmi/>, 17. 2. 2016
126. <http://www.zsjanov.unas.cz/sponzor.html>, 17. 2. 2016
127. <http://www.sportfotbal.cz/jak-spravne-vybrat-fotbalovy-mic.html>, 5. 3. 2016

10 Přílohy

Příloha č. 1 – Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 2 – Výňatek ze ŠVP ZV Základní školy T. G. Masaryka Vimperk

Příloha č. 3 – Metodická informace k zabezpečování provozu a údržby ve sportovních zařízeních, na dětských hřištích a v tělocvičnách

Příloha č. 4 – Nářadí

Příloha č. 5 – Využití nářadí

Příloha č. 6 – Náčiní

Příloha č. 7 – Využití náčiní

Příloha č. 8 – Atletika pro děti

Příloha č. 9 – Dotazník

Příloha č. 10 – Rozhovory s učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

Příloha č. 11 – Rozhovor s firmami, které prodávají náčiní a nářadí

Příloha č. 1 - Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Seznam základního náčiní a nářadí pro školní tělesnou výchovu (R. Žáček, V. Janoušek, 1961)

Tabulka č. 2 – Návratnost dotazníků

Tabulka č. 3 – Zřizovatelé základních škol

Tabulka č. 4 – Počet žáků na škole

Tabulka č. 5 – Průměrný počet žáků ve třídách

Tabulka č. 6 – Prostory pro výuku tělesné výchovy

Tabulka č. 7 – Náčiní na základních školách

Tabulka č. 8 – Nářadí na základních školách

Tabulka č. 9 – Skladovací prostory na náčiní a nářadí

Tabulka č. 10 – Náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech

Tabulka č. 11 – Náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech – jiné odpovědi

Tabulka č. 12 – Kdo rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí

Tabulka č. 13 – Kdo rozhoduje o nákupu náčiní nářadí – jiné odpovědi

Tabulka č. 14 – Finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí

Tabulka č. 15 – Jak jsou finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí zajištěny

Tabulka č. 16 – Podle čeho se rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí

Tabulka č. 17 – Pohlaví respondentů

Tabulka č. 18 – Kvalifikace respondentů

Tabulka č. 19 – Délka praxe respondentů

Tabulka č. 20 – Kolik hodin týdně vyučují učitelé TV

Tabulka č. 21 – Náčiní a nářadí využívané při gymnastice

Tabulka č. 22 – Náčiní a nářadí využívané při atletice

Tabulka č. 23 – Náčiní a nářadí využívané při sportovních a pohybových hrách

Tabulka č. 24 – Využívané netradiční náčiní a nářadí

Tabulka č. 25 – Využívané náčiní a nářadí v úvodní části vyučovací hodiny

Tabulka č. 26 - Využívané náčiní a nářadí v průpravné části vyučovací hodiny

Tabulka č. 27 - Využívané náčiní a nářadí v hlavní části vyučovací hodiny

Tabulka č. 28 - Využívané náčiní a nářadí v závěrečné části vyučovací hodiny

Tabulka č. 29 – Nejčastěji využívané náčiní a nářadí

Tabulka č. 30 – Nejčastější využití náčiní a nářadí v jednotlivých částech vyučovací hodiny

Tabulka č. 31 – Využívají učitelé náčiní nářadí každou vyučovací hodinu

Tabulka č. 32 – Využití veškerého dostupného náčiní a nářadí

Tabulka č. 33 - Využití veškerého dostupného náčiní a nářadí – jiné odpovědi

Tabulka č. 34 – Inspirace pro práci s náčiním a nářadím

Tabulka č. 35 - Inspirace pro práci s náčiním a nářadím – jiné odpovědi

Tabulka č. 36 – Sledování novinek ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí

Tabulka č. 37 – Jak sledují učitelé novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí

Tabulka č. 38 – Co chybí učitelům k ideální výuce s náčiním a nářadím

Tabulka č. 39 – Využívají učitelé náčiní a nářadí každou vyučovací hodinu - rozhovor

Tabulka č. 40 – Pracují učitelé s náčiním a nářadím s oblibou - rozhovor

Tabulka č. 41 – Proč učitelé pracují s náčiním a nářadím neradi - rozhovor

Tabulka č. 42 – Snaží se učitelé seznamovat žáky s novinkami - rozhovor

Tabulka č. 43 – Pomohla by norma určující počet náčiní a nářadí na školách - rozhovor

Tabulka č. 44 – Jsou hodiny TV s využitím náčiní nářadí přínosnější - rozhovor

Tabulka č. 45 – Nabídka zboží zákazníkům - rozhovor

Tabulka č. 46 – Způsob nabídky zboží - rozhovor

Tabulka č. 47 – Nakupují ZŠ spíše náčiní nebo nářadí - rozhovor

Tabulka č. 48 – Nakupují ZŠ základní nebo netradiční náčiní a nářadí - rozhovor

Tabulka č. 49 – Zajímají se ZŠ o novinky - rozhovor

Tabulka č. 50 – Seznam nejprodávanějšího náčiní a nářadí

Seznam grafů

Graf č. 1 – Zřizovatelé základních škol

Graf č. 2 – Náčiní a nářadí v pronajímaných prostorech

Graf č. 3 – Finanční prostředky na nákup náčiní a nářadí

Graf č. 4 – Podle čeho se rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí

Graf č. 5 – Využití veškerého dostupného náčiní a nářadí

Příloha č. 2 - Výňatek ze ŠVP ZV Základní školy T. G. Masaryka Vimperk

Předmět: Tělesná výchova - 1. - 3. ročník

Školní výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
<p>žák:</p> <p>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - dbá na správné držení těla a dýchání - prakticky využívá zdravotně a relaxačně zaměřená cvičení - zvládá základní přípravu organismu před pohybovou aktivitou, cviky pro zahřátí, uvolnění a uklidnění 	<ul style="list-style-type: none"> - význam pohybu pro zdraví a vývoj organismu žáka - pohybový režim žáků (rozložení a množství během dne) - příležitosti pro TV a sport ve škole a mimo školu - zdravotně zaměřené činnosti (preventivní význam) - příprava organismu před sportovní zátěží, strečink, uklidnění po zátěži 	<p>Český jazyk</p> <ul style="list-style-type: none"> - správná poloha těla při psaní 	<p>školní kroužky</p> <p>ŠD</p> <p>Městská a okr. lehkotletická olympiáda</p> <p>Mc Donald's cup</p>
<p>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy, v tělocvičně, na hřišti, v přírodě, v bazénu, na zimním stadionu</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná základní pravidla chování při TV a sportu a řídí se jimi - jedná v duchu fair play - umí ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc - dovede se samostatně převléct do cvičebního úboru, používá vhodné sportovní oblečení a obuv 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidelná hygiena po pohybových aktivitách - čistota prostředí - příprava a ukládání nářadí a náčiní - základní zásady bezpečného pohybu - základní zásady a pravidla chování při TV a sportu - fair play - první pomoc při drobných poraněních, přivolání pomoci - obléčení a obuv při TV a sportu 	<p>Člověk a jeho svět</p> <ul style="list-style-type: none"> - části těla, správné držení těla, bezpečnost, zdraví 	

<p>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumí povelům pořadových cvičení a správně na ně reaguje - zná a využívá základní tělocvičné pojmy (názvy pohybových činností, tělocvičného nářadí a náčiní) - rozumí některým základním pojmům z pravidel sportů a soutěží a řídí se jimi 	<ul style="list-style-type: none"> - smluvené povely, signály, znamení, gesta aj. prostředky komunikace při TV a sportu - základní organizační činnosti na smluvené povely, signály (zaujímání a změny míst, nástup apod.) - základní pojmy (terminologie) spojené s osvojovanými činnostmi, cvičebními prostory a vybavením - pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností (hry, závody, soutěže) 	<p>Český jazyk</p> <ul style="list-style-type: none"> - správné vyjadřování 	
<p>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <ul style="list-style-type: none"> - dodržuje základní pravidla her - je schopen soutěžit v družstvu - zkouší se dohodnout na spolupráci a jednoduché taktice družstva a dodržovat ji - je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe a družstvo - pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje - rozlišuje míč na basketbal, volejbal a fotbal - zvládá házení a chytání míče nebo jiného náčiní odpovídající velikosti a hmotnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - postupný nácvik pohybových dovedností - průpravná cvičení a hry pro jednotlivé sportovní disciplíny - cvičení ve dvojici, družstvu - cvičení s využitím náčiní (i netradiční náčiní) - kolektivní hry, závodivé hry, štafety, pohybové hry - zjednodušená pravidla osvojovaných pohybových činností - her a soutěží - pohybová tvořivost - zásady jednání a chování, fair play - základy sportovních her - herní činnosti jednotlivce-přihrávky jednoruč, obouruč, střelba na koš, dribling - vedení míče nohou 	<p>Matematika</p> <ul style="list-style-type: none"> - počítání <p>Člověk a jeho svět, Český jazyk</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikace, pravidla chování a jednání 	

	<ul style="list-style-type: none"> - vedení míče hokejkou - manipulace s herním náčiním - utkání dle zjednodušených pravidel (přehazovaná, florbal, fotbal) - spolupráce 		
<p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <ul style="list-style-type: none"> - projevuje přiměřenou radost z pohybové činnosti, samostatnost, odvalu a vůli pro zlepšení pohybové dovednosti - nacvičuje běžeckou abecedu - snaží se používat správnou techniku hodů kriketovým míčkem - nacvičí správnou techniku skoku z místa a skoku do dálky odrazem z 50 cm širokého pásma - uběhne 50 metrů - trénuje taktiku běhu na delší vzdálenost - umí běhat na dráze i v přiměřeném terénu (vytrvalost do 10 minut) - zná princip štafetového běhu - zvládne kotoul vpřed, vzad, dva napojované kotouly - snaží se o správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze - zvládne stoj na rukou se záchranou a dopomocí 	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, obratnosti, pohyblivosti, koordinace pohybu - vztah ke sportu - základy atletiky - běžecká abeceda, průpravná cvičení pro jednotlivé disciplíny - hod kriketovým míčkem – z místa, z chůze, z rozběhu - skok daleký, skok z místa, spojení rozběhu s odrazem - nízký, polovysoký start, start z bloků - startovní povely - technika běhu - základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti - průpravná cvičení pro akrobacii, přeskok, kladinu - svalové napětí a uvolnění, 	<p>Matematika - měření délky</p>	LA olympiáda

<ul style="list-style-type: none"> - zvládne jednoduchá cvičení na žebřinách - provádí cvičení na lavičkách - umí přeskočit přes švihadlo - dokáže podbíhat dlouhé lano - dokáže cvičit s tyčí - umí šplhat na tyči - pokouší se vyjádřit jednoduchou melodii a rytmus pohybem - zvládá jednoduché tanečky - snaží se o estetické držení těla - provádí jednoduché přetahy a přetlaky - zvládne techniku jednoho plaveckého stylu, splývá - učí se dýchat do vody - učí se skoky do vody 	<p>gymnastické držení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> - kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem - vnímání a prožívání rytmu - tanečky - průpravné úpoly – cvičení ve dvojici, ve skupině, s lanem v rámci pohybových her - základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, adaptace na vodní prostředí, význam plavání pro zdraví 	<p>Hudební výchova - rytmus, melodie</p>	
<p>Rozšířené výstupy TV: Bude naplněno v případě splnění těchto podmínek:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) materiální vybavení žáků b) klimatické podmínky – sníh, led c) odpovídající fyzická zdatnost kolektivu <ul style="list-style-type: none"> - dovede se samostatně připravit pro bruslení - obuje a obleče se sám - předvede chůzi a skluz 	<ul style="list-style-type: none"> - bruslení – bezpečnost, obouvání, průpravná cvičení pro osvojení rovnováhy, chůze, jízda, zatočení zastavení 	<p>Člověk a jeho svět - ochrana přírody, chování v dopr. prostředcích, bezpečnost</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - učí se měnit směr jízdy a zastavení pohybu na leď - ví, kam může chodit bruslit - zná nebezpečí bruslení v přírodě - zvládá jízdu na saních, na bobech na přiměřeném svahu - zvládá přesun se sánkami, boby - dokáže zastavit, zatočit - ví, kde může sáňkovat, bobovat - respektuje ochranu životního prostředí - zvládá chůzi v terénu - dokáže překonávat přiměřené přírodní překážky - zvládá přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích 	<ul style="list-style-type: none"> - sáňkování, bobování – vhodné oblečení, - vhodný a bezpečný terén, pohyb po svahu, bezpečná jízda - turistika a pobyt v přírodě - chůze v terénu, překonávání přírodních překážek - přesuny, chování v dopravních prostředcích 		
--	---	--	--

Předmět: Tělesná výchova - 4. - 5. ročník

Školní výstupy	Učivo	Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty	Poznámky
<p>žák:</p> <p>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu;</p> <p>uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti;</p> <ul style="list-style-type: none"> - zná některé protahovací a napínací cviky, cviky pro zahřátí a uvolnění - chápe význam sportování pro zdraví - respektuje zdravotní handicap <p>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <ul style="list-style-type: none"> - dbá na správné držení těla - dbá na správné dýchání - zná kompenzační a relaxační cviky <p>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti;</p> <p>vytváří varianty osvojených pohybových her;</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá přihrávky jednoruč, obouruč a driblíng - seznamuje se s základní herní taktikou sportovních miniher 	<ul style="list-style-type: none"> - protahovací a napínací cviky - uklidnění po zátěži - význam pohybu pro zdraví - zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla a dýchání - pohybové hry (s různým zaměřením, netradiční pohyb. hry a aktivity, využití netradičního náčiní při cvičení) - základy sportovních her - herní činnost jednotlivce - spolupráce ve hře - průpravné hry a utkání 	<p>Člověk a jeho svět</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohyb a zdraví <p>Český jazyk</p> <ul style="list-style-type: none"> - správná poloha těla při psaní 	<p>školní kroužky, ŠD</p> <p>Městská a okr. lehkooatletická olympiáda</p> <p>Mc Donald's cup</p> <p>závody a soutěže ASŠK</p>

<ul style="list-style-type: none"> - vyšplhá na 3 m tyč - zvládne cvičení na žíněnce – napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad s různým zakončením, stoj na ruce apod. - provádí přitahování do výše čela na hrazdě, zkouší výmyk - zvládá správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu, skrčku - provádí cvičení na švédské bedně - zdokonaluje se ve cvičení na ostatním - nářadí – žebříny, lavičky apod. - provádí kondiční cvičení s plnými míči - zná techniku hodů kriketovým míčkem - zná princip štafetového běhu - seznamuje se s taktikou při sprintu, vytrvalostním běhu, při běhu terénem s přiměřenými přírodními překážkami - uběhne 50 m - uběhne 300 m (4. tř.) - uběhne 400 m a 800 m (5. tř.) - umí základní startovní polohy - umí skákat do dálky (odraz z 50 cm pásma) - nacvičí správnou techniku skoku z místa - zvládne základní kroky lidových tanců, seznání se s dětským aerobikem a kondičním cvičením s hudbou 	<ul style="list-style-type: none"> - základy gymnastiky - cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti - průpravná cvičení a úpoly - základy atletiky - rychlý běh, skok do dálky a z místa, hod míčkem - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti - tanečky - základy estetického pohybu 		
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - zvládne techniku 2 plaveckých stylů – prsa a kral, osvojí si techniku dalšího plaveckého stylu - provádí skoky do vody (zákl. plav. výcvik ve 4. třídě) 	<ul style="list-style-type: none"> - základní plavecká výuka - základní plavecké dovednosti, 2 plavecké styly, hygiena plavání a adaptace na vodní prostředí 		
<ul style="list-style-type: none"> - uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; - adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka; 	<ul style="list-style-type: none"> - hygiena pohyb. činností a cvičebního prostředí, vhodné obutí a oblečení pro pohybové aktivity - bezpečnost při pohybových činnostech - první pomoc při TV 	Člověk a jeho svět - první pomoc	
<ul style="list-style-type: none"> - jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - komunikace v TV - smluvené povely, signály - pořadová cvičení 		
<ul style="list-style-type: none"> - jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> - pravidla her, závodů a soutěží - zásady jednání a chování (fair play, olympijské ideály a symboly) 		
<ul style="list-style-type: none"> - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností 		
<ul style="list-style-type: none"> - zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěž na úrovni třídy 	<ul style="list-style-type: none"> - organizace jednoduchých pohybových činností a soutěží 		
<ul style="list-style-type: none"> - změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky 	<ul style="list-style-type: none"> - měření výkonů - základní pohybové testy 	Matematika - jednotky délky a času	
<ul style="list-style-type: none"> - orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace 		Informatika, školní časopis, nástěnky ve škole, www stránky školy a sportovních klubů	

Metodická informace
k zabezpečování provozu a údržby
ve sportovních zařízeních, na dětských hřištích a v tělocvičnách

Úvod

Všechny druhy sportovní a tělovýchovné činnosti i ostatní pohybové aktivity ve všech typech sportovních zařízení, na dětských hřištích a v tělocvičnách /dále jen „zařízení“/ jsou ovlivňovány mnoha faktory, které společně vytvářejí podmínky pro bezpečné zvládnutí daných aktivit. Jedná se nejen o vlastnosti výrobků a kvalitu materiálů, ale i o organizaci a způsob využívání (provozování) zařízení, které mohou míru rizika maximálně snížit.

Úraz jednotlivce má vedle následků na zdraví i své závažné společenské a ekonomické důsledky. A protože stupeň dozoru, který by mohl zcela zabránit případnému zranění, není prakticky možné zajistit, je žádoucí formou nastavení materiálně technických podmínek a dodržování určitých organizačních a provozních pravidel vytvářet bezpečné prostředí pro provozování zařízení s minimální mírou rizika úrazů.

Cílem této metodické informace je v rámci péče o zdraví obyvatelstva při sportu a jiných pohybových aktivitách doporučit způsob bezpečného provozování těchto aktivit v zařízeních, včetně podmínek údržby a zajištění kontrolních mechanismů.

1. Předmět a rozsah

Metodická informace doporučuje postupy, které vedou k zajištění prevence ochrany zdraví a bezpečnosti při užívání zařízení. Její součástí je i seznam souvisejících právních předpisů a ČSN EN.

Je doporučením i pro občanská sdružení vyvíjející činnost v oblasti sportu a jiných pohybových aktivit, pro provozovatele všech zařízení i jejich statutární zástupce.

2. Tělocvičné nářadí

2.1 Požadavky na vlastnosti nářadí

Tvar, rozměry a hmotnost nářadí, možnost jeho nastavení (přizpůsobení cvičencům) i povrchová úprava musí být voleny a navrženy podle:

- předpokládané činnosti, provozované na daném nářadí, a v souladu s mechanismem pohybu,
- tvaru lidského těla, věku, výšky, hmotnosti, případně pohlaví cvičících (individualizace činností, zvládnutelnost činnosti na daném nářadí),
- úrovně a výkonnosti cvičících (organizované – neorganizované činnosti, výkonnostní – rekreační činnosti),
- možného vývoje daného sportu,
- možných variant činností, včetně kreativního využití souvisejícího s pohybovým experimentem (zvláště u dětí),
- zásad maximální bezpečnosti při činnostech na daném nářadí, včetně pohyblivého nářadí (eliminující možnost pádu či vypadnutí, úrazu při náhodném či nechtěném kontaktu s některou částí nářadí, pádu z nářadí na některou jeho část nebo na dopadovou plochu atd.).

Príslušné normy – viz příloha č. 2

Nosnost nářadí je základním předpokladem pro jeho bezpečné využití. Při jeho návrhu a konstrukci je nutné zajistit odolnost vůči:

- běžnému i extrémnímu zatížení,
- velké hmotnosti cvičícího nebo občasnému přetížení více cvičícími než je běžné (je nutné dbát pokynů výrobců pro povolené zatížení a na nářadí přípustné zatížení vyznačit).

Pružnost nářadí je do určité míry a pro určité činnosti žádoucí a usnadňuje cvičení (bradla, hrazda); příliš velká pružnost nářadí však může vést vlivem rozkmitání nebo dočasné deformaci k ohrožení bezpečnosti cvičenců.

Materiál pro výrobu nářadí, jeho potřebnou životnost i materiál pro jeho opravy musí odpovídat:

- výše uvedeným požadavkům účelu, funkčnosti a kvality nářadí (jeho volba by měla být podložena rozbořem i srovnáním různých druhů materiálů),
- nárokům na jeho použití (namáhání materiálu a konstrukce nářadí) i dalším podmínkám, jimž je nářadí vystaveno; (během životnosti nářadí by se jeho vlastnosti neměly měnit v takové míře, aby ohrožovaly kvalitu a bezpečnost cvičení i vzhled nářadí; životnost nářadí má být pokud možno stejná u jednoho typu nářadí; v současnosti je nutné, vyžadovat náhradní díly přímo od výrobce nebo jeho dodavatele, protože nářadí je vyráběno podle různých podnikových dokumentací).

2.2 Údržba nářadí

Do údržby nářadí patří zejména:

- plánování údržby,
- pravidelné kontrolní prohlídky nářadí,
- evidence zjištěných závad,
- drobné i celkové opravy,

- pravidelné čištění nářadí nebo čištění podle potřeby; u některých druhů nářadí i mazání a u nářadí využívaného sezoně nebo používaného venku i konzervace.

Význam údržby nářadí je možné posuzovat z různých hledisek. Největší význam mají hlediska:

- bezpečnosti cvičenců při pohybových činnostech (zanedbává-li se údržba, může dojít i k vážným úrazům),
- ekonomické (nedostatečná údržba zkracuje životnost nářadí a snižuje jeho užitnou hodnotu),
- estetické (dobře udržované nářadí má přitažlivější vzhled než nářadí neudržované a současně vede cvičící k šetrnému zacházení s ním).

2.3 Manipulace s nářadím

Při manipulaci s nářadím je třeba dbát na to, aby:

- byla co nejjednodušší a co nejbezpečnější (dáno výrobcem a organizací činností),
- manipulaci prováděli cvičenci, kteří jsou o způsobech manipulace poučeni (zvládají ji technicky),
- manipulaci prováděli cvičenci, kteří manipulaci zvládají fyzicky,
- přemísťování bylo co nejsnazší (způsob a místo uložení vzhledem k obvyklému místu použití).

2.4 Upevnění nářadí a jeho ukládání

Při upevňování nářadí je nutno vycházet zejména z těchto principů:

- demontovatelné nářadí musí být upraveno a zajištěno tak, aby nemohlo při samotné pohybové činnosti, při náhodném dotyku nebo při manipulaci nepovolanou osobou dojít k samovolnému uvolnění,
- u volně přístupného nářadí (bez dozoru) musí být vyloučena ruční demontovatelnost bez použití speciálního nářadí,
- v krytých prostorách se nářadí upevňuje zpravidla na pevné části konstrukce budovy (do podlahy nebo do stěn),
- části upevňující nářadí (i dočasné kotvení) musí být řešeny tak, aby neohrožovaly bezpečnost cvičenců (organizace prostoru a činností),
- zakrytí otvorů či kotvicích prvků (u nářadí, které se dočasně upevňuje do podlahy) musí být řešeno tak, aby podlaha při jiném druhu použití měla stejnorodý povrch bez výstupků a prohlubní a aby nedocházelo ke změnám vlastnosti podlahy,
- venkovní zabudované nářadí se upevňuje zpravidla do betonových bloků, které musí být překryty povrchovou vrstvou (nesmí vyčnívat nad povrch); u dětských hřišť musí být bloky 0,20 m pod úroveň terénu,
- kolem nářadí s trvalým zabudováním je nutné vymezit dostatek místa (bezpečnostní vzdálenosti, bezpečnostní plochy), totéž platí i pro přemísťitelné nářadí – za dostatečně volný prostor se považuje prostor na všechny strany především ve směru seskoku nebo

pádu tak, aby cvičící nenarazil na jiné nářadí nebo zařízení a nesrazil se s jinými cvičícími; vzdálenost by měla činit min. 2 m, u vyššího nářadí min. 2,5 m. U nářadí, kde se seskakuje při rotačním pohybu nebo při kmihu je potřebná volná vzdálenost ve směru pohybu u hrazdy min. 5 m, u kruhů 6 – 7 m; je nutné počítat i s prostorem pro postavení necvičících členů družstva,

- dopadové plochy musí tvořit souvislou plochu v celém prostoru možného dopadu (při doskocích z větších výšek se používá žíněnek nebo polštářů o větší tloušťce – až 40 cm),
- venkovní nářadí – především u dětských hřišť – musí mít dopadové plochy řešeny tak, aby okraje dopadové plochy neměly ostré hrany či výstupky,
- umístění přenosného nářadí v nářadovně musí být takové, aby veškeré nářadí bylo zcela přístupné bez dalšího přemísťování, rovněž nesmí takto umístěné nářadí vyčnívat mimo prostor nářadovny.

Pro rozmístění nářadí v tělocvičnách se zpracovává provozní řád určující místo cvičení, ochranou dopadovou plochu, způsob přemísťování nářadí (odpovědnosti za přesun) a jeho provozování předepsaným způsobem i úklidu cvičebního nářadí na vyhrazeném místě, včetně vytyčení prostoru pro ukládání nářadí.

Součástí provozního řádu by mělo být grafické znázornění vytyčovaných cvičebních ploch a ploch pro ukládání nářadí.

Příslušné normy-viz příloha.

3. Cvičební (hrací) plochy

Pro provozování hracích ploch je nutné zabezpečit:

- kvalitu povrchu
 - u travnatých ploch celistvost zatravnění, údržbu, včetně použití kvalitní závlahové vody, která musí odpovídat alespoň I. třídě pro závlahu ve smyslu normy,
 - u podlah a umělých povrchů použití materiálu či povrchového nátěru, který je protiskluzový (minimalizuje nebezpečí uklouznutí) a tlumí běžné doskoky a dopady,
 - u přírodních ploch neprašnost, pravidelné urovnávání povrchu, odstraňování kamínků a jiných přírodnin, které by mohly vést ke zranění,
- ochranu hrací plochy a nářadí uzavřením po ukončení provozu případně oplocení dle příslušné vyhlášky,
- naplnění bezpečnostních norem týkajících se prevence úrazů a zdravotní nezávadnosti použitých materiálů a technologií-předkládá se doklad o zdravotní nezávadnosti výrobku,
- respektování věkových potřeb a individuálních zvláštností ve smyslu příslušné ČSN EN,
- dodržování režimu údržby a kontrol,
- dodržování provozního řádu,
- naplnění dalších norem vyhovujících podmínkám stanoveným příslušnými právními předpisy. Oznámení veřejnosti se provede v místě obvyklým způsobem. Jde především o hrací plochy, u kterých je vytvořen předpoklad, že mohou být

provozovány tak, že plochy nebudou mikrobiologicky a parazitologicky kontaminovány a plochy oplocených hřišť s řízeným provozem, zpracovaným provozním řádem apod.

4. Podmínky k bezpečnému provozování zařízení

4.1 Povinnosti výrobce, dodavatele (toho kdo výrobek uvedl na trh)

U výrobků uváděných na trh předkládá dodavatel:

- návod pro montáž – uvedení do provozu,
- návod k užívání – vymezení prostředí užívání, údržby, kontroly a likvidace,
- u stanovených výrobků prohlášení o shodě (nebo kopii certifikátu),
- dodací list,
- záruční list,
- dodavatel zajišťuje uvedení do provozu odbornou firmou,
- označení výrobku dle příslušných ČSN EN.

4.2 Povinnosti provozovatele

- zabezpečuje pověřeným pracovníkem přejímku výrobků a dokladů k nim,
- provozuje a udržuje prostory a výrobky v bezpečném stavu podle vypracovaných provozních předpisů k danému prostoru – podle vypracovaných provozních řádů v souladu s ustanoveními příslušných ČSN EN a s pokyny dodavatele,
- určuje prostřednictvím revizního technika bezpečnostní rizika u výrobků, které byly uvedeny do provozu před platností současné ČSN EN,
- zajišťuje provedení odpovídajících úprav výrobků k odstranění bezpečnostních rizik, pro další možné užívání s ohledem na omezení doby životnosti,
- zpracovává provozní řády se stanovením náležitostí pro úklid, údržbu, péči o zeleň, kontroly a další (provozní předpis slouží provozovateli k řádnému provozování a přináší přehled kontrolním orgánům),
- zajišťuje údržbu provozovaných zařízení (náročnější údržbu mohou provádět pouze proškolení pracovníci seznámeni s charakterem výrobku a povinnostmi údržby v souladu s pokyny výrobce),
- zabezpečuje opravu vyžadující odborné znalosti, které musí provádět:
 - a) revizní technik v oblasti tělocvičného zařízení a zařízení dětských hřišť
u oprav běžného charakteru zabezpečující okamžitý bezpečný provoz zařízení,
 - b) servisní technik v oblasti tělocvičného zařízení a dětských hřišť
u oprav a montáží vyžadující vyjmutí zařízení, seřizování a výměnu náhradního dílu, sestavení zařízení včetně kotvení a kotevních prvků, osazování montážních souborů zařízení tělocvičen, sportovišť a dětských hřišť,
- vede knihu (evidenční kartu) oprav závad a další nezbytnou dokumentaci o provádění kontrol, řešení závad, oprav či výměně náhradních dílů – se zakládáním revizních zpráv a zjištění závad a jejich odstranění včetně evidence výsledků prohlídek kontrolních a odborných orgánů,
- dodržuje podmínky hygienických požadavků na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých.

5. Kontrolní činnost

Provozovatel v rámci provozních podmínek zabezpečuje provádění kontrol – revizí

provozovaných herních a sportovních výrobků nezávislou certifikovanou osobou – revizním technikem. Pokud při kontrole revizní technik zjistí na místě neopravitelnou závadu, je nutné zařízení/nářadí ihned vyřadit z užívání a zajistit technicky tak, aby nemohlo být do opravy používáno. Totéž platí u dětských hřišť, kdy je provozovatel povinen provést zabezpečení zabraňující přístup na zařízení/nářadí (do doby opravy). Na základě odborné technické kontroly, by měla být zjednána náprava a závady by měly být opravené tak, aby byl opět zajištěn bezpečný provoz. Zvlášť je nutno dbát na případy, kdy revizní technik označí zařízení/nářadí za nevyhovující a neopravitelné. Dojde pak k vyřazení z užívání a odstranění zařízení/nářadí z tělocvičny či hřiště (oprava není ekonomická, vykazuje vysoká rizika úrazu a nevyhovuje ČSN EN, prošla životnost atd.)

Revizní technik v oblasti tělocvičného nářadí a dětských hřišť je fyzická osoba s příslušnou certifikací nezávislá na výrobcí či provozovateli, která posuzuje celkovou úroveň bezpečnosti příslušného zařízení vycházejícího z provedené montáže, oprav a případně dodatečně vestavěných a vyměněných prvků a částí.

Revizní technik zabezpečuje odborné technické kontroly se zpracováním závěrečné zprávy a revizního protokolu s detailním popisem závad k odstranění.

Výstup prohlídek a odborných technických kontrol s podkladem o provedených opravách je nutnou evidencí, kterou uschovává provozovatel k prokázání péče o vybavení.

Postup při provádění kontrol:

- a/ běžná vizuální kontrola – provádí ji provozovatel (pověřená osoba) v prováděcích cyklech, které stanovuje provozovatel podle frekvence užívání (týden – měsíc); o provádění kontrol je proveden jednorázově zápis v knize provozu, při zjištění závady je proveden zápis vždy,
- b/ provozní kontrola – provádí ji provozovatel (pověřená osoba), která je proškolená a seznámená s charakterem výrobku a povinnostmi údržby; četnost provozních kontrol závisí na frekvenci užívání daného zařízení s přihlédnutím k místním podmínkám a doporučení výrobce (zpravidla čtvrtletně); o provozních kontrolách se vždy vedou písemné záznamy; provozovatel může provozní kontrolou pověřit též odbornou firmu,
- c/ odborná technická kontrola – je prováděna výhradně revizním technikem minimálně 1x ročně v závislosti na frekvenci užívání daného zařízení podle doporučení výrobce s přihlédnutím k místním podmínkám; o provedené odborné technické kontrole vystavuje kontrolor revizní protokol.

Jan Kocourek, v.r.
náměstek ministra

Příloha č. 4 - Nářadí



Švédská lavička celodřevěná (http://www.gymwood.cz/product/svedske_lavicky/svedska-lavicka-180/34)



Švédská bedna 6 - ti dílná konická (<http://www.gymwood.cz/product/svedske-bedny/svedska-bedna-konicka-6-ti-dilna/9>)



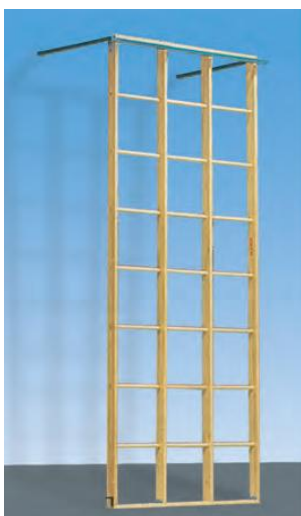
Ribstol (<http://www.gymwood.cz/product/ribstol/ribstol-telocvicny-300x100/3>)



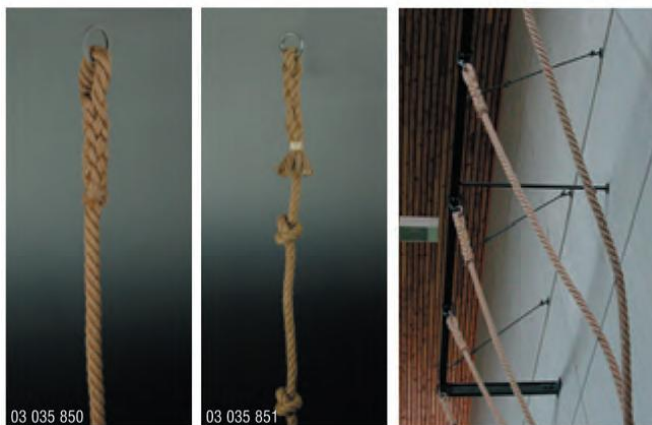
Skluzavka k žebřinám (<http://www.gymwood.cz/product/ribstol/skluzavka-k-ribstolu/19>)



Žebřík mechanický do tělocvičny (www.kantorsport.cz)



Mřížový žebřík – průlezky (Katalog Jipast 2016)



Lana šplhací (Katalog Jipast 2016)



Tyče šplhací (http://schoolsport.cz/ew/ew_images)



Kůň (Katalog Jipast 2016)



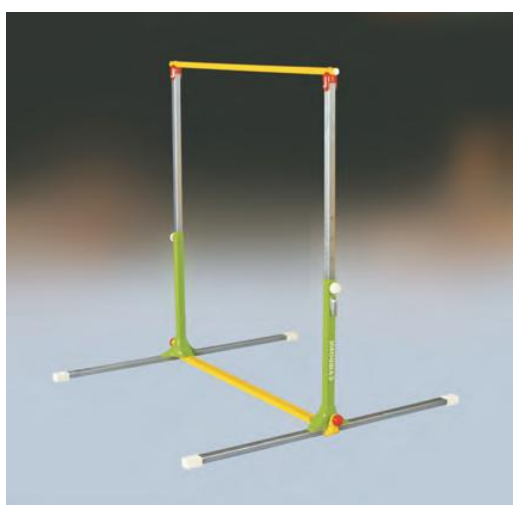
Koza (Katalog Jipast 2016)



Hrazda mobilní na žebříny (Katalog Jipast 2016)



Závěsná hrazda (Katalog Jipast 2016)



Školní hrazda (Katalog Jipast 2016)



Kruhy (<http://www.zinenky-doskokove.cz/cz/gymnasticke-kruhy-civkove-mechanismus-241.html>)



Kladina nízká (<http://www.gymwood.cz/product/kladina/13/kladina-200-samonosna/18>)



Trampolína mini (Katalog Jipast 2016)



Žíněnky Variant (Katalog Jipast 2016)



Minižíněnky neonové (Katalog Jipast 2016)



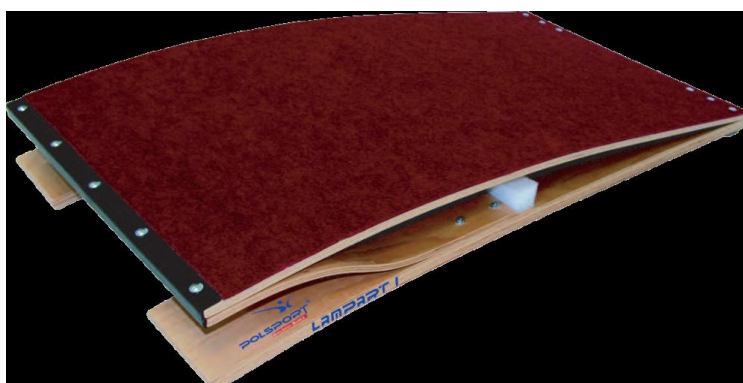
Žíněnka Airtrack (Katalog Jipast 2016)



Skládací žíněnky (http://www.gymwood.cz/product/zinenky/skladaci-zinenky/zinenka-skladaci-300x120x3-cm_-5-dilna-/73)



Gymnastický koberec (http://www.gymwood.cz/product/gymnasticke-koberce/gymnasticky-koberec-1400x200x2_5-cm-/26)



Odrazový můstek systém reuter (Katalog Jipast 2016)



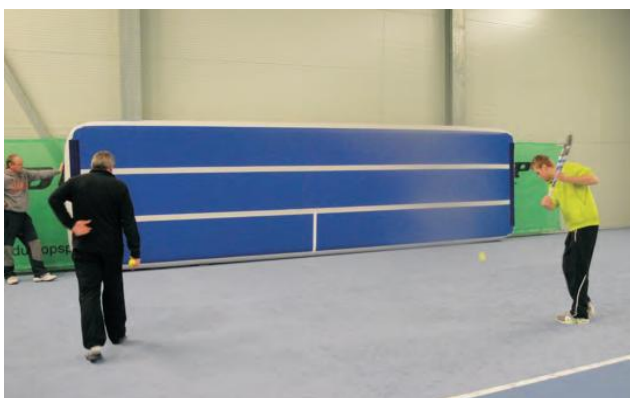
Interiérové doskočiště (Katalog Jipast 2016)



Laťky pro skok vysoký (Katalog Jipast 2016)



Molitanové stavebnice (Katalog Jipast 2016)



Nafukovací tenisová stěna (Katalog Jipast 2016)



Bradla mini skládací (Katalog Jipast 2016)



Gymnastický trojúhelník (Katalog Jipast 2016)



Dětské tělocvičné bedny (Katalog Jipast 2016)



Branka sklopná školní (Katalog Malunet 2013)



Koš pevný na basketball (Katalog Jipast 2016)



Koše přenosné na basketbal (Katalog Jipast 2016)



Stojan na korfbal (<http://www.sokol-cbu.cz/sokolcb/oddily/111124150825/image/korfbal%20CB%20-%20202011.jpg>)



Ochranné polstrování (Katalog Jipast 2016)



Sada žebřin pro děti (Katalog Jipast 2016)



Švédská bedna bez horní plochy (Katalog Jipast 2016)



Houpačka pro švédskou lavičku (Katalog Jipast 2016)



Sada agility (Katalog Jipast 2016)



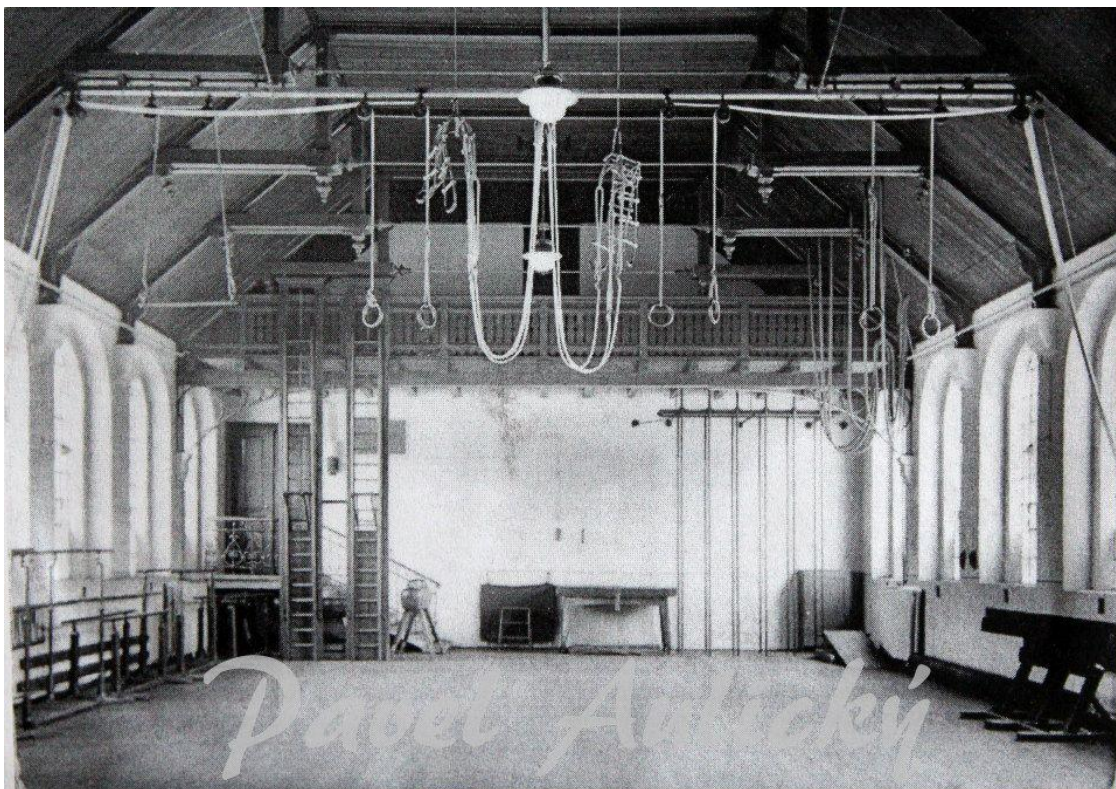
Překážková dráha – kladina, nakloněná kladina, žebřík, stolička ke kladině (Katalog Jipast 2016)



Minihorolezecká stěna mobilní (Katalog Jipast 2016)



Lezecký panel na žebřiny (Katalog Jipast 2016)



Tělocvična roku 1900 – uprostřed stropu jsou kolovadla

(<http://historie.osek.cz/kategorie/epochy-oseka/leta-1848-1938/historie-skoly-v-nelsonske-ulici>)



RinoGym® Patent System



Štáčkácká bedna RINOGYM typ A - 4článek
4 základní možnosti využití:
Složení bedna. Rozložení na 4 oddělné díly.
Rozložení na dva a dva spojené dlouhým zipem.
Rozložení a spojené suchými zipy.
2-11425 13 900,- (186 €)



Dětská kládka RINOGYM

Rozvíjí a modifikuje všechny pohyby celého těla a jeho částí, kdy prostřednictvím svalového tlaku dochází k přemístování těla z místa A do místa B.
2-11267 2 978,- (118,8 €)



Dětský míč RINOGYM

Jeden z typických prvků, kde prostřednictvím svalových sil cvičenec překonává svou hmotnost.
2-11266 4 671,- (187 €)



Dětská brčka RINOGYM

Při cvičení na nářadí cvičenec využívá prostých i akrobatických prvků včetně speciálních pohybových činností, které jsou charakteristické pro gymnastickou nářadí.
2-11398 8 420,- (127 €)



Klín rozkládací RINOGYM

2 základní možnosti využití klínu.
Složení klínu (1ksánek).
Rozložení klínu (nastavená rovinat).
2-11426 6 831,- (173,8 €)



Katalevozí odrazová plocha RINOGYM

Využívá se při skocích z rozběhu odrazem jednoruč, nebo srušeno, při katalevozí, přemetech apod.
2-11424 16 108,- (341,30 €)



Navrženo profesionálními gymnastickými trenéry v rámci EU.

Jednotlivé prvky se dají lehce rozebrat a složit. Horní vrstva, která označena, obsahuje pevnější PE materiál. Tělo prvku je z vysoce kvalitní PUR pěny. Součástí každé sady je metodický materiál, který obsahuje popis techniky a doporučený způsob nácviku gymnastických dovedností, dopravní a záchranu.

RinoSet® PROGRAM patentovaný systém

Nový standard pro všechny tělocvičny

Jeden set = mnoho variant

**Nahrazuje
švédské bedny,
lavičky,
florbalové mantinely
a další...**



Systémem spojení
jednotlivých dílů získáte
nové cvičební vybavení.



Základem nového programu je doplněk Stínítko o rozměru
3 x 2 m x 30 cm spojené ideálním navržením suchých zipů pro spojení
jednotlivých částí.

Snadné rozkládání a skladování.
Lobí se na přestěhání díky děgům.



RinoSet® program lze použít i na cvičení akrobacie, bříčkové
učebky a tělocvičny i moderní hru měkčí pro běžné cvičení, která
bývá jen pro děti z nářadí v tělocvičném úpravě.

2-11103 4 díly
2-11104 1 díl

23 440,- Kč (včetně
6 113,- Kč (včetně

Vysoká a nízká lavice



Univerzální tělocvičné lavice.
Čím více dětí, tím více možností.

7) Tunnel



8) Tribuna skládací



Matrace



Použití jako matrace.
Bezpečné a efektivní.

Doplňkový díl, rohový modul pro
horské matrace



9) Matrace



Tunel



Z jednotlivých dílů lze sestavit i tunel pro
zpevnění rozpt. kruhového tréningu.



10) Švédská bedna

11) Parcours stěny



Tribuna skládací



Lehká a mobilní skládací tribuna.
Sestavíte lokálně.



12) Dráha



14) Varianta dráhy (obíhová, přeskoková)




13) Překážková dráha



15) Varianta dráhy (obíhová, přeskoková)


REGISTERED COMMUNITY DESIGN

Dopadová plocha pro desky z nářadí




Spejnením jednotlivých dílů vytvoříte deskovou či dopadovou plochu s hrzanými vrstev pro desky z nářadí. Žíněnka se běžně používá ke gymnastickým nářadím.

1) Akrobatická dráha




Dopadová plocha




Při použití několika modrých stran žíněnka slouží k běžným gymnastickým cvikům.


2) Základní lavička



3) Dopadová plocha pro desky z nářadí




Akrobatická dráha




Lze použít jako žíněnku pro běžná cvičení.


4) Dopadová plocha



5) Rozběhový pás




Rozběhový pás




Složení jednotlivých dílů sestavíte akrobatickou dráhu, rozběhový pás, nebo mohou sloužit jako žíněnky k nářadí a pro gymnastické cviky.

6) Vysoká a nízká lavička



Tělocvičná lavička



Základní díly lze použít jako náhradní dřevěných laviček. Toto řešení nabízí mnoho výhod proti standardním dřevěným lavičkám a odpovídá novým trendům v tělesné výchově, kdy se dává přednost použití bezpečného nářadí v tělocvičnách.

REGISTERED COMMUNITY DESIGN

RinoSet (Katalog Jipast 2016)

Parkur tréninkový školní



Parkur "Škola Set I"

Je malá kompilace nového modulu systému a je vhodný pro menší tělocvičny.

Parkur "Škola Set I"

Pro trénink vytrvalosti a koordinace. Děti a mládež jsou hlavní komponenty tohoto modulu systému. S mnoha otvory nabízí nespočet variant pomoci tyče a žrď. Žrď se upíná na síťku žabky, jež jsou součástí sady Parkur "Škola Set I". Síťová stěna slouží pro cvičení lezení na bedny, zvýší vaši koordinaci. Parkur set se skládá z následujících komponentů a rozměrů: 1 bedna rozměr (dř. š. v): 100x100x200 cm, 160 kg 1 velká zeď (dřev.): 145x50x50 cm, 115 kg 1 velká síťová stěna (jehlan): 210x100x15 cm, 33 kg 1 žabka (dř. š. v): 200x15x8 cm, 38 kg 1 žrď (dřev.): 250x10x10 cm, 10 kg 1 ocelová tyč pr. 4,24 cm (délka: 200 cm * 5 kg).

9-11000 157 061-3 (3x, 1x 4)



Parkur tréninkový školní



Možnosti využití jednotlivých komponentů

Kombinace cvičení na těchto modulech je skvělým tréninkem pro formování dovedností, šikovnosti a rychlosti, síly a koordinace u dětí i dospělých.

Rádi Vám vytvoříme návrh a cenovou nabídku.

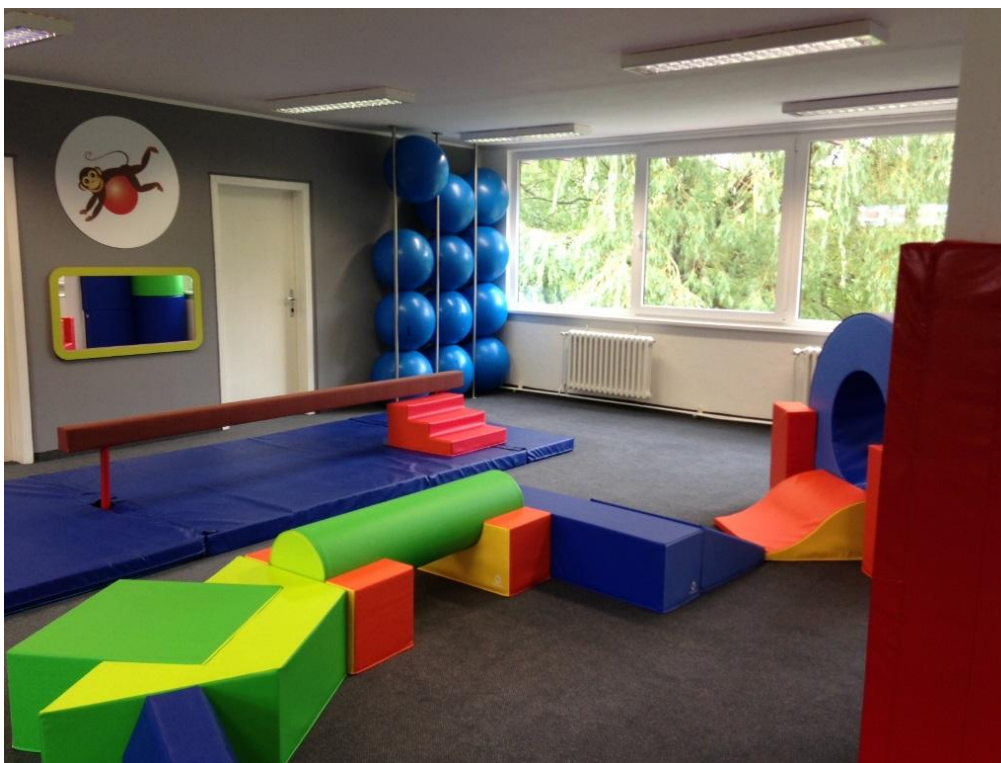


Parkur tréninkový školní (Katalog Jipast 2016)

Příloha č. 5 - Využití nářadí ve vyučovací hodině



Překážková dráha ZŠ Svatobořice (<http://www.zssvatoborice-mistrin.cz/udalose/ocmu>)



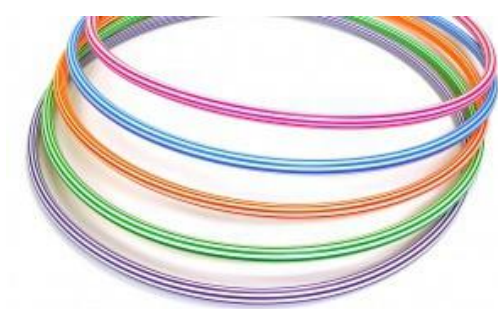
Nová netradiční cvičebna (<http://www.monkeysgym.cz/galerie/pobocka-praha-5-juklik/>)



Opičí dráha (<http://drbnik.cz/casopis/new3/index.php/2009/2-498/251-druiny-na-opii-draze-10-2-2009>)

Příloha č. 6 – Náčiní

Gymnastika



Barevné obruče střední (<http://www.weve-reha.cz/images/534e2cb4c8099/medium>)



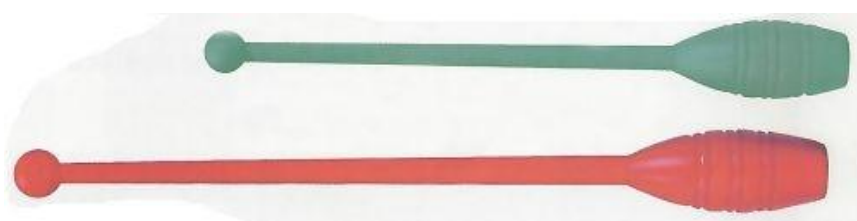
Švihadlo gymnastické (<https://data.vsedomu.cz/volny-cas/0050/460/gymnasticke-svihadlo-master-klasik-1-5-metru.jpg>)



Švihadlo Singel Rope (<http://www.svihadla.cz/?i=616/trikove-sv-kabel&s=188#>)



Švihadlo Beaded Rope (http://www.ropeskiping.cz/epd/content/315_1.jpg)



Kúzele dětské (<http://eshop.jipast.cz/gymnastika/gymnasticke-kuzele/gymnasticke-kuzele-detske-delka-34-cm-hmotnost-110-g-8158.html>)



Stuhý (<http://www.educaplay.cz/images/catalog-fullsize/24/00/gymnasticke-stuhy-2m.jpg>)



Tyče na cvičení (<http://eshop.jipast.cz/gymnastika/prislusenstvi/tyce-na-cviceni/tyc-grs-pvc-delka-1m-8162.html>)



Šátky na cvičení (<http://www.nomiland.cz/images/catalog-main/45/05/satky-na-cvicenie-10ks-velke.jpg>)



Padák (Katalog Jipast 2016)

Sportovní a pohybové hry



Míče Omnikin (Katalog Jipast 2016)



Míče basketbal (Katalog Jipast 2016)



Míče volejbal školní (Katalog Jipast 2016)



Míč fotbalový (Katalog Jipast 2016)



Míče na házenou různé velikosti (Katalog Jipast 2016)



Míč na ragby (<http://eshop.jipast.cz/sportovni-hry/mice-na-americky-fotbal/podlozka-pod-mic-na-ragby-7922.html>)



Míček florbal (Katalog Jipast 2016)



Pěnové malé míčky (Katalog Jipast 2016)



Grabbals (Katalog Jipast 2016)



E Z míče (Katalog Jipast 2016)



Zábavné míčky (Katalog Jipast 2016)



Míčky na stolní tenis (Katalog Jipast 2016)



Medicimbaly (Katalog Jipast 2016)



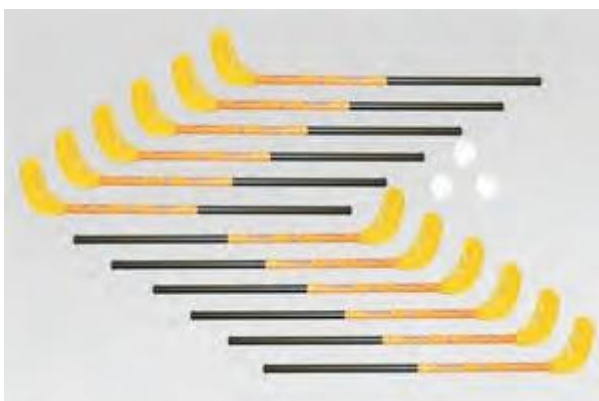
Reakční (neposlušný) míček (http://www.racketsport.cz/fotky45832/fotos/_vyr_359react-ball.png)



Sportovní síť (Katalog Jipast 2016)



Lano přetahovací (Katalog Jipast 2016)



Hole florbalové (Katalog Jipast 2016)



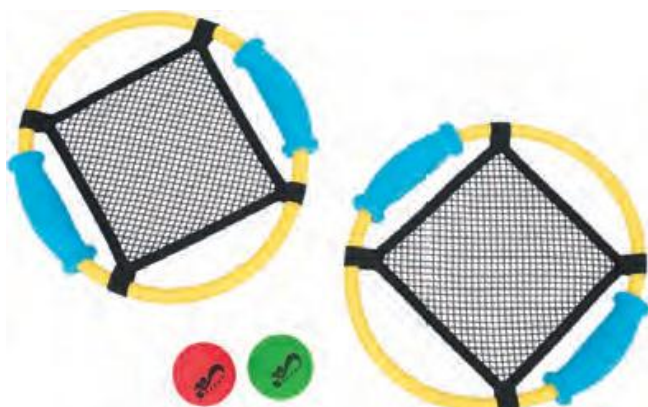
Rakety tenisové (Katalog Jipast 2016)



Rakety badminton (<http://www.tenis-servis.cz/badminton/>)



Set na speedminton (<http://www.sportobchod.cz/speed-badmintonovy-set-speedminton-s65.htm>)



Pružné rackety (Katalog Jipast 2016)



Pálka na stolní tenis (Katalog Jipast 2016)



Pálky na softball (<http://eshop.jipast.cz/volny-cas/hry-indoor-outdoor/bonkerball/bonkerball-1-ks-palky-69-cm-s-mickem-6377.html>)



Chrániče na kolena, rukavice (Katalog Jipast 2016)



Vymezovací kužele (Katalog Jipast 2016)



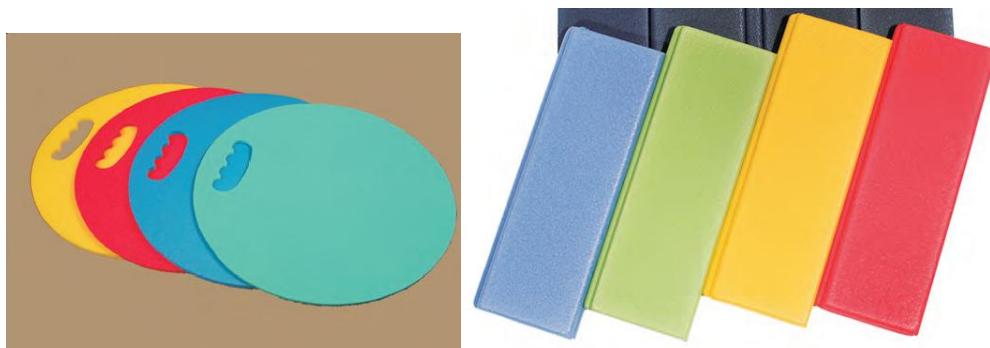
Vymezovací mety (Katalog Jipast 2016)



Hokejky lakros, interkros (<http://eshop.jipast.cz/sportovni-hry/intercrossove-potreby/intercrosse-hokejka-cervena-6121.html>)



Ringo kroužky (Katalog Jipast 2016)



Desky na sezení (Katalog Jipast 2016)



Malé chůdy (<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/male-chudy-6-paru>)



Chůdy (http://www.ceskeceny.cz/18347-large_default/chudy-zelene.jpg)



Frisbee (<http://darky.cz/1485-3683-thickbox/frisbee.jpg>)



Bumerang (<http://www.acrasport.cz/gallery/products/middle/5008.jpg>)



Molitanové kostky na úkoly (Katalog Jipast 2016)



Kuželky (http://www.darujhracku.cz/files/_640x480/kuzelky.jpg)



Prolézací tunel (<http://img.mimishop.cz/h/ms/671/0/1124/a4878022.jpg>)



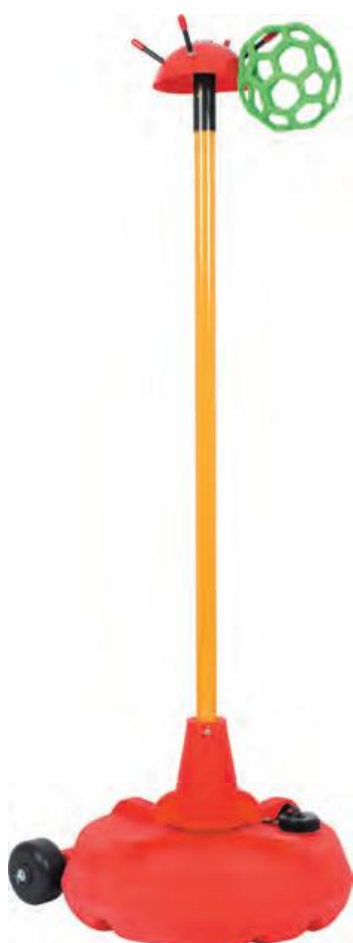
Skákací pytel (<http://www.rehabilitace-sport.cz/padak-tunel-skakaci-pytel/601-skakaci-pytel-dve-velikosti.html>)



Souprava pro hru golfu (Katalog Jipast 2016)



Souprava na Gym Ringette (Katalog Jipast 2016)



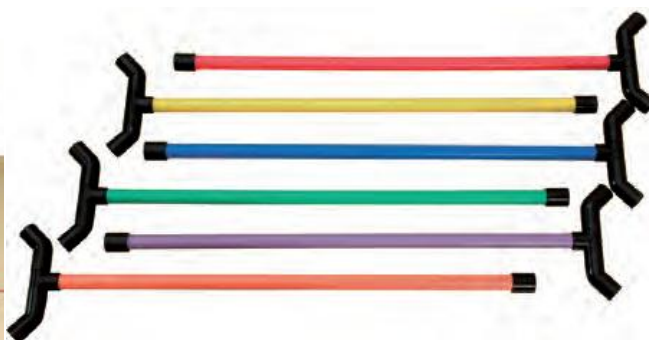
Sada na Grabball Sky Hook (Katalog Jipast 2016)



Sada na Socette goal (Katalog Jipast 2016)



Sada na krocket (http://ws2-media3.tchibo-content.de/newmedia/art_img/MAIN_ALT_HD_3-IMPORTED/47d0f84ddeaf1c42/sada-na-krocket.jpg)



Hole Simply Shuffleboard (Katalog Jipast 2016)



Košé na chytání míčů (Katalog Jipast 2016)



Nylonová deka Activi - T – Blanket (Katalog Jipast 2016)



Nylonové pásy Nebultracks (Katalog Jipast 2016)

Fitness a posilování



Gymball (<http://www.rehabilitace-sport.cz/mice-odolne/32-mic-arte-75-cm-gymnic.html>)



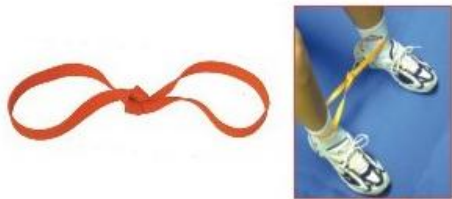
Overball (<http://www.rehabilitace-sport.cz/over-ball-soft-ball/108-aerobic-ball-26-cm-ledragomma.html>)



Činky (Katalog Jipast 2016)



Thera - band (<http://www.rehabilitace-sport.cz/thera-band-cvicebni-gumy-/1343-thera-band-guma-pas-metraz-modry.html>)



Rubber band – guma na cvičení (<http://www.rehabilitace-sport.cz/svihadla-cvicebni-guma-zavarovacka/342-zavarovacka-rubber-band-ruzne-varianty.html>)



Bosu (<http://eshop.jipast.cz/fitnes--rehabilitace/posilovaci-pomucky/bosu--balancni-plocha-10348.html>)



Togu (<http://www.rehabilitace-sport.cz/bedynky-trampoliny-bosu/604-jumper-togu-ruzne-varianty.html>)



Kachní chodidlo (Katalog Jipast 2016)



Core disk (Katalog Jipast 2016)

Nové netradiční náčiní



Žonglovací šátky (<http://www.zongluj.cz/img/x/2270/0-zonglovaci-satky-uv-male.jpg>)



Vše na žonglování (<http://www.kruhovaparabola.cz/images/content/workshop.jpg>)



Diabolo (http://www.zonglovatka.cz/fotky25142/fotos/_vyr_8diabolo_henrys_circus.jpg)



PET lahve, víčka (tv1.ktv-plzen.cz)



Papírové stuhy

(http://www.baleniproradost.cz/fotky11363/fotos/gen320/gen__vyr_729P1060704.jpg)



Plastové značky (<http://www.rehabilitace-sport.cz/prekazkove-drahy>)



Naplněné látkové pytlíky (<http://i.mimibazar.cz/h/bc/2/130826/01/b68236272.jpg>)



Pedalo (<http://www.rehabilitace-sport.cz/26-vozik-pedalo>)



Desky s kolečky (<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/sada-4-pojizdnych-desticek>)



Lávka s ostrůvky (<http://www.e-baby.cz/plastove-sestavy-stavebnice/602-lavka-a-ostruvky-big-m2012-pro-motoriku.html>)



Motorická dráha (<http://www.e-baby.cz/drahy-pro-motoriku/378-t0045-motoricka-draha.html>)



Říční kameny (<http://www.e-baby.cz/drahy-pro-motoriku/376-kt008-ricni-kameny-we-play.html>)



Překážková dráha Vario (<http://www.e-baby.cz/prekazkove-drahy/243-km2009-88-prekazkova-draha-vario-play.html>)



Balanční dráhy (<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/balancni-draha-pro-odvazne-2>)



Big mikádo (<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/big-mikado>)



Dotykové disky (<http://www.lendid.cz/pohybove-cinnosti/dotykové-disky>)



Letní lyže pro dvě děti (<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/hra-letni-lyze-pro-dve-deti-88cm>)



Meduzy (<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/meduzy-ovocny-salat>

<http://www.lendid.cz/pohybove-hry/meduzy-modre>)



Terč s míčky (<http://www.lendid.cz/pohybove-cinnosti/terc-s-micky>)



Kroužky (Katalog Jipast 2016)



Kelímky od jogurtů (tv1.ktv-plzen.cz)



Kometky (tv1.ktv-plzen.cz)



Kometky na házení (Katalog Jipast 2016)



Drums Alive (http://www.kneipp-wolfenbuettel.de/wp-content/uploads/2015/03/Drums-alive_02.jpg)

Příloha č. 7 – Využití náčiní



Cvičení s gymbally (<http://www.zs2.plzen.eu/ze-zivota-skoly/archiv-2014/pav-zdravotni-telesna-vychova.aspx>)



Cvičení na bosu (<http://www.millenniumfitness.cz/druhy-cviceni-rodice-s-detmi/>)



Cvičení na podložkách s gumičkami



Cvičení se švihadly

(<http://www.zsjanov.unas.cz/sponzor.html>)



Jipast a.s. oficiální dodavatel
Českého atletického svazu



SADA PRO ŠKOLNÍ ATLETIKU (pro 1. - 5. třídu základních škol)

Český atletický svaz ve spolupráci s firmou JIPAST a.s. sestavil sadu dětských atletických pomůcek určených pro tělesnou výchovu na 1. stupni základních škol. Atletické pomůcky umožňují, aby hodiny tělesné výchovy byly pestřejší a zábavnější. Lze dosáhnout vyšší motivace žáků k nácviku běhání, skákání a házení a k přiměřenému rozvoji koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti.

Pomůcky lze použít ve vnitřních prostorách (tělocvična, hala), na nábřeží nebo stadionu. Variabilita sady umožňuje její využití nejen pro hodiny tělesné výchovy, ale i pro další aktivity dětí ve sportovních kroužcích, oddílech a klubech.



tel.: +420 495 215 115 fax: +420 495 220 618
e-mail: info@jipast.cz www.jipast.cz

Obsah sady

překážky pěnové	10 ks
nástavce na pěnové překážky	10 ks
kužele	20 ks
mety	40 ks
žhěnka pro skok daleký z místa	1 ks
míček Kometa	3 ks
raketka Vortex	3 ks
oštěp pěnový	3 ks
pásmo dětské 20m	1 ks
šatařský kroužek	3 ks
šatařský kolík	3 ks
upevňovací spony	30 ks
člová páska	8 ks
transportní taška	2 ks



Všechny prvky sady splňují bezpečnostní podmínky. Jsou vyrobeny z měkkých materiálů, nemají žádné ostré hrany ani hroty, aby nemohlo dojít ke zranění dětí. Zvýšená opatrnost je nutná pouze při upevňování pomůcek sponami.

Pro snadné uložení i manipulaci jsou pomůcky uloženy do dvou tašek.

V návodu je uvedeno základní použití pomůcek a jednoduchá cvičení. Učitel(ka) / lektor(ka) může jednotlivá cvičení různě kombinovat.

JEDNOTLIVÉ POMŮCKY - POPIS

Překážky pěnové

Nácvik překážkového běhu je pro malé žáky výborným cvičením pro rozvoj koordinace zejména spojováním různých pohybů. Překážky lze využít i jako podložku (žíněnku) pro cvičení. Při spojení jednotlivých překážek suchými zipy po stranách je možné sestavit cvičební pás. Při použití na travnaté ploše lze překážky upevnit sponami.



Nástavce na pěnové překážky

Nástavce na překážky se využívají pro zvýšení jejich výšky (pro starší děti). Dále je lze použít jako cvičební pomůcku při roztvíření nebo pro nácvik frekvenčního/rytmického běhu.



Žíněnka pro skok daleký z místa

Slouží zejména na nácvik skoku dalekého z místa tak, jak je obsaženo v názvu. Skok se dá obohatit přiložením nástavce (viz foto). Děti se musí odrazit mírně vzhůru vpřed. Pro použití v tělocvičně je žíněnka opatřena protiskluzovou úpravou. Na hřišti (trávě) je vhodné žíněnku upevnit spónami. Žíněnka je po straně opatřena základním měřítkem po 5 centimetrech pro rychlou vizuální kontrolu výkonu ve skoku učitelkou/učitelem.



Kužele

Základní využití kuželů je pro slalomový běh. Kužele se také mohou obíhat při štatetových hrách v družstvech nebo sloužit pro označení startu a cíle u běžeckých úseků. Využití najdou také v dalších rozmanitých hrách a soutěžích.



Míček Kometa

Míček Kometa je vhodný zejména pro nejmenší děti (1. a 2. třída). S dětmi lze nacvičovat techniku hodů míčkem – držení, chůzi, běh s míčkem a vlastní hod. „Očásek kometky“ slouží při běhu a vlastním hodu pro kontrolu – vlaje. Míčky se mohou použít při rozvíjení (předpažování, upažování nebo kroužení paže s míčkem, podávání míčku okolo těla, pod koleno apod.). Míčkem lze házet na výkon (pro změření lze použít pásma ze sady) nebo na cíl (cílový prostor lze sestavit z cílových pásků, které jsou součástí ze sady).



Raketka Vortex

Raketka Vortex je zajímavou pomůckou, která zpestří nácvik hodů hodů zejména dětem z 3. a 5. třídy. Využívá se především na travnatém hřišti. Při správném cílovém hodu píská. Raketka se drží za „tělo“, ne za křídélka (viz foto). Stejně jako míčkem můžeme raketkou házet na cíl (čtverec z cílových pásků) nebo na dálku (za použití pásmo).



Oštěp pěnový

Pěnový oštěp je oblíbeným náčiním. Slouží k základnímu seznámení s atletickou disciplínou HOD OŠTĚPEM, ve které jsou naši atleti a atletky dlouhodobě velmi úspěšní. Děti by měly zvládnout správné odhodové postavení i samotný odhod. Oštěpem lze házet v tělocvičně i na hřišti/stadionu. Hlavní využití oštěpu je pro hody na výkon, při kterých se využije i měřicí pásma ze sady.



Mety

Mety umožňují vyznačit herní nebo cvičební prostor. Lze je využít i jako pomůcky při cvičení čivlastní hře. Čtyři barevné varianty umožňují použití v soutěžích družstev.



Pásmo

Barevné široké pásmo umožňuje snadnou vizuální kontrolu výsledku při hodech. Využívá se při hodu míčkem, raketkou nebo pěnovým oštěpem. Při použití na travnatém hřišti se doporučuje přichytit pásmo sponami do malých otvorů.



Štafetový kolík a štafetový kroužek

Štafeta je oblíbenou atletickou disciplínou. U mladších dětí (1. – 3. třída) se z důvodu bezpečnosti doporučuje použít štafetové kroužky. Starší děti (4. a 5. třída) nacvičují štafetu se štafetovým kolíkem. Použití obou pomůcek je vhodné pro rozmanité štafetové hry v tělocvičně nebo na hřišti. Štafetové kolíky používáme pro nácvik atletické štafety přímo na dráze.



Cilová páska

Využití pásek je velmi rozmanité. Mohou sloužit k označení startu či cíle při běhu nebo k označení cílové plochy při hodu. Uplatnění najdou i při hrách a dalších cvičeních.



Upevňovací spony

Slouží k upevnění překážek, žíněnky, pásma a cílových pásek při použití na trávě či jiném měkkém povrchu. Všechny uvedené pomůcky mají připraveny otvory nebo očka pro jejich upevnění.



Sada a soutěžení

Varianzita sady umožňuje i uspořádání jednoduché soutěže. Jednotlivé disciplíny musí být upraveny podle věku a připravenosti dětí.



Vybrané soutěžní disciplíny

- Překážkový běh (pomůcky: překážky pěnové)
- Frekvenční/rytmický běh (pěnové nástavce)
- Slalomový běh (kužele)
- Hod míčkem Kometa na dálku (míček, pásmo)
- Hod pěnovým oštěpem na dálku (oštěp, pásmo)
- Hod raketkou Vortex na cíl (raketka, cílové pásky)
- Skok daleký z místa (žíněnka s označením vzdáleností)

Další využití sady včetně her a cvičení najdete na
www.atletikaprodeti.cz
 (www.atletikaprodeti.cz/metodika_2)
 v brožurkách
 Atletika v tělocvičně L
 Atletika v tělocvičně IL
 nebo
 na DVD Atletika pro děti



Závěr k manuálu sady:

Rádi bychom touto novinkou přispěli k tomu, aby se atletika zábavnou a hravou formou objevovala častěji v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Děkujeme

text a foto: Mgr. Jveta Rudová, Český atletický svaz

grafická úprava: PaedDr. Jilka Vindušková, CSc., Mgr. Jana Haňbichová, Mgr. Michal Haňbich, PaedDr. Ladislav Valter, Mgr. Pavla Pražáková

grafika: JIPAST a.s.

vydal: JIPAST a.s. v roce 2014

JIPAST

www.atletikaprodeti.cz

www.jipast.cz

Příloha č. 9

DOTAZNÍK PRO UČITELE TV NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vážené paní učitelky a vážení páni učitelé,

jsem studentka 5. ročníku oboru Učitelství 1. stupně ZŠ na Karlově univerzitě v Praze. Ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku týkajícího se využívání náčiní a nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Vyplnění dotazníku by mi velice pomohlo při zpracování diplomové práce na téma „Využití náčiní a nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy“.

Ujišťuji vás, že veškeré zpracování dat bude zcela anonymní a výslednou práci jsem ochotna poskytnout k nahlédnutí.

Mnohokrát děkuji,

Jana Pechová

(janapechova91@gmail.com)

Informace o škole

1. Zřizovatelem školy je:

- ☐ kraj
- ☐ obec
- ☐ MŠMT ČR
- ☐ církev
- ☐ soukromý subjekt
- ☐ jiné: _____

2. Počet žáků:

Počet žáků na škole		
	1. stupeň	2. stupeň
Počet žáků		
Průměrný počet žáků ve třídě		

3. Pro výuku tělesné výchovy máme k dispozici. Prosím vyplňte tabulku.

Zařízení	Majetek Vlastní/cizí	Velikost (pro kolik žáků)	Umístění ve škole/mimo školu (docházková vzdálenost v minutách)	Doprava	Financování (škola/rodiče)
Tělocvična					
Atletická dráha					
Bazén					

Informace o náčiní a nářadí

4. Prosím, doplňte informace do tabulky:

NÁČINÍ			NÁŘADÍ		
DRUH	POČET	Ideální počet	DRUH	POČET	Ideální počet

5. Jaké skladovací prostory pro náčiní a nářadí máte ve škole k dispozici? Vyplňte tabulku prosím.

Skladovací prostor		Dostačující velikost	
		ano	ne
Kabinet u tělocvičny		ano	ne
Kabinet mimo tělocvičnu		ano	ne
		ano	ne
		ano	ne
		ano	ne
		ano	ne

6. Pokud vyučujete v pronajímaných prostorech, využíváte vlastní náčiní a nářadí nebo si ho půjčujete na místě?

- nosíme si vlastní náčiní a nářadí
- náčiní a nářadí si půjčujeme na místě zdarma
- náčiní a nářadí si půjčujeme na místě za poplatek
- jiné: _____

7. Kdo na škole rozhoduje o výběru nového náčiní a nářadí a o jeho následném nákupu?

- ředitel
- učitelé
- rada rodičů
- jiné: _____

8. Jsou na škole vyčleněné speciální prostředky (fond) na nákup pomůcek pro tělesnou výchovu? Jsou tyto prostředky dostačující?

- Ano a jsou dostačující
- Ano, ale nejsou dostačující
- Ne
- Jiné: _____

Uveďte prosím, jak jsou finanční prostředky zajištěny. (Rada rodičů, fond, sbírka, apod.)

9. Podle čeho se rozhoduje o nákupu náčiní a nářadí?

- doporučení učitelů
- přání žáků
- novinky v nabídce
- obnovení starého náčiní a nářadí
- jiné: _____

Informace o učiteli

10. Vyplňte prosím základní informace:

Pohlaví	muž	žena
Kvalifikace		
Délka praxe		

11. Kolik hodin týdně vyučujete tělesnou výchovu na 1. stupni?

12. Jaké náčiní a nářadí využíváte ve svých hodinách? Prosím uveďte:

Při gymnastice využívám:

Při atletice využívám:

Při sportovních a pohybových hrách využívám:

Při plavání využívám:

Využívám i toto netradiční náčiní a nářadí:

V úvodní části hodiny využívám:

V průpravné části využívám:

V hlavní části využívám:

V závěrečné části využívám:

13. Jaké náčiní a nářadí využíváte ve svých hodinách nejčastěji?

14. V jakých částech hodiny využíváte náčiní a nářadí nejčastěji?

- ☐ úvodní část
- ☐ průpravná část
- ☐ hlavní část
- ☐ závěrečná část
- ☐ jindy: _____

15. Využíváte náčiní a nářadí každou vyučovací hodinu?

- ☐ ano
- ☐ ne

16. Využíváte všechno náčiní a nářadí, které máte k dispozici? Proč ano a proč ne?

- ano, žáky tato práce baví a je to pro ně přínosné
- ano, _____
- ne, nemáme dostatečný počet pro všechny žáky
- ne, _____

17. Kde se inspirujete při přípravě na práci s náčiním a nářadím? Možno více odpovědí.

- ☐ metodické příručky
- ☐ televize
- ☐ semináře a přednášky
- ☐ internet
- ☐ kolegové
- ☐ osobní poznámky
- ☐ jiné: _____

18. Sledujete novinky ve výrobě a distribuci náčiní a nářadí? Pokud ano, uveďte, kde novinky sledujete (internet, dealer, katalogy)

- ☐ ano

- ☐ ne

19. Chybí vám něco k ideálnímu vyučování s náčiním a nářadím? Vypište prosím.

Příloha č. 10 - Rozhovory s učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

Otázky:

1. Využíváte náčiní nebo nářadí každou vyučovací hodinu tělesné výchovy?
2. Pracujete s náčiním a nářadím v hodinách tělesné výchovy s oblibou?
3. Pokud s náčiním a nářadím pracujete neradi, z jakého důvodu?
4. Snažíte se žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím?
5. Myslíte si, že by pomohlo, kdyby byla platná norma určující počet náčiní a nářadí na škole?
6. Jsou podle Vás hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky?

Rozhovor s K. P. – délka praxe 0-5 let

1. Využíváte náčiní nebo nářadí každou vyučovací hodinu tělesné výchovy?
Ano, v každé hodině tělesné výchovy.
2. Pracujete s náčiním a nářadím v hodinách tělesné výchovy s oblibou?
Ano, žáky cvičení s náčiním a na nářadí baví a velmi se na to těší. K některým sportovním aktivitám je využití náčiní nebo nářadí nezbytné.
3. Pokud s náčiním a nářadím pracujete neradi, z jakého důvodu?
-
4. Snažíte se žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím?
Pokud mám možnost využívat i méně tradiční pomůcky, snažím se s nimi pracovat. Hodiny TV jsou takto pestřejší a pro žáky zajímavější.
5. Myslíte si, že by pomohlo, kdyby byla platná norma určující počet náčiní a nářadí na škole?
Norma, která by určovala přesný počet pomůcek, by byla nápomocná učitelům na školách, kde pomůcky chybí. Současně s jejím zavedením by ale mohly nastat problémy s prostory k uskladnění a snadnému přístupu k pomůckám. Nemyslím, že určení přesných počtů náčiní a nářadí by situaci zlepšilo. Záleží na tom, jestli jsou učitelé ochotni je ve výuce využívat.

6. Jsou podle Vás hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky?

Ano. Žáci si mohou vyzkoušet různé pohybové aktivity, které dříve neznaly. Každý má větší šanci najít činnost, ve které se mu bude dařit a získá si tak lepší vztah k pohybu. Současně může být každý žák více rozvíjen. Velmi záleží na učiteli a způsobu, jakým náčiní a nářadí zapojuje do hodin TV.

Rozhovor s B. K. - délka praxe 10 a více let

1. Využíváte náčiní nebo nářadí každou vyučovací hodinu tělesné výchovy?

Ano, využívám. Bez toho bych si hodinu nedovedla představit. Děti to s náčiním baví, je to účelné a zpestřuje to hodinu.

2. Pracujete s náčiním a nářadím v hodinách tělesné výchovy s oblibou?

Určitě ano.

3. Pokud s náčiním a nářadím pracujete neradi, z jakého důvodu?

Nemám problém nářadí či náčiní využívat

4. Snažíte se žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím?

Záleží, jaké si může škola dovolit pořídít

5. Myslíte si, že by pomohlo, kdyby byla platná norma určující počet náčiní a nářadí na škole?

Myslím, že ne. Je to v ochotě učitele. Normy se dají naplnit vždy....

6. Jsou podle Vás hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky?

Jednoznačně ano.

Rozhovor s L. B. – délka praxe 0 – 5 let

1. Využíváte náčiní nebo nářadí každou vyučovací hodinu tělesné výchovy?

Ne, některé aktivity lze dělat pouze s vlastním tělem žáků.

2. Pracujete s náčiním a nářadím v hodinách tělesné výchovy s oblibou?

Ano.

3. Pokud s náčiním a nářadím pracujete neradi, z jakého důvodu?

4. Snažíte se žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím?

Ano, ale je k tomu velmi málo příležitostí, jelikož netradiční nářadí a náčiní se ve škole nevyskytují.

5. Myslíte si, že by pomohlo, kdyby byla platná norma určující počet náčiní a nářadí na škole?

Ne, protože školy nemají dostatek financí.

6. Jsou podle Vás hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky?

Aby byla výuka přínosná, měly by se střídat hodiny s využitím náčiní a nářadí i bez.

Rozhovor s G. S. – délka praxe 10 a více let

1. Využíváte náčiní nebo nářadí každou vyučovací hodinu tělesné výchovy?

Využívám náčiní. S nářadím jsem opatrná. Je to pracné na přípravu a děti jsou nešikovné. Používám vlastně jen lavičky, žíněnky, žebřiny a bedny.

2. Pracujete s náčiním a nářadím v hodinách tělesné výchovy s oblibou?

Ráda využívám řadu náčiní. Jsme celkem dobře vybavení

3. Pokud s náčiním a nářadím pracujete neradi, z jakého důvodu?

Nářadí nemám ráda kvůli zdlouhavé přípravě a kvůli bezpečnosti

4. Snažíte se žáky seznamovat s novinkami a netradičním náčiním a nářadím?

Ano, v rámci možností školy.

5. Myslíte si, že by pomohlo, kdyby byla platná norma určující počet náčiní a nářadí na škole?

Nemyslím si, že by norma něco změnila. Pokud nebude vyučující chtít, norma ho k většímu využívání nepřiměje.

6. Jsou podle Vás hodiny tělesné výchovy s využitím náčiní a nářadí přínosnější pro žáky?

Rozhodně ano, žáky to víc baví, hodiny jsou pestřejší.

Využívám náčiní. S nářadím jsem opatrná. Je to pracné na přípravu a děti jsou nešikovné. Používám vlastně jen lavičky, žíněnky, žebřiny a bedny.

Příloha č. 11 - Rozhovor s firmami, které prodávají nářadí a náčiní

Otázky:

1. Jaké zboží nabízíte zákazníkům?
2. Jakým způsobem nabízíte základním školám své produkty?
3. Nakupují základní školy spíše nářadí nebo spíše náčiní?
4. Nakupují základní školy spíše základní druhy náčiní nebo spíše netradiční náčiní a novinky?
5. Zajímají se základní školy samy o novinky v nabízeném zboží?
6. Jaké nářadí a jaké náčiní je podle Vaší statistiky nejprodávanější?

Firma GymWood

1. Jaké zboží nabízíte zákazníkům?
Viz. E-shop (žebřiny, lavičky, odrazové můstky, bedny, kladiny, žíněny, gymnastické koberce)
2. Jakým způsobem nabízíte základním školám své produkty?
Přes e-shop
3. Nakupují základní školy spíše nářadí nebo spíše náčiní?
U nás nářadí
4. Nakupují základní školy spíše základní druhy náčiní nebo spíše netradiční náčiní a novinky?
Spíše základní
5. Zajímají se základní školy samy o novinky v nabízeném zboží?
Nezajímají, nakupují hlavně tradiční věci
6. Jaké nářadí a jaké náčiní je podle Vaší statistiky nejprodávanější?
Švédské lavičky

Dr. Jan Nitka

1. Jaké zboží nabízíte zákazníkům?
Vzhledem k tomu, že má firma je svým rozsahem sortimentu menší, zaměřuji se na potřeby škol všech typů od MŠ, ZŠ, SŠ i VŠ, dále pak na pomůcky, které využijí rehabilitační střediska, fitnesscentra i sportovní kluby. Jedná se o drobné náčiní pro

kondiční a posilovací cvičení, pomůcky pro masáže v rámci rehabilitace po úrazových stavech. Konkrétně jde na příklad o gumové pásy, expandery, činky, zátěže, nestabilní plochy, balanční podložky a plošiny, míče na cvičení - gymbally, overbally a podobně.

2. Jakým způsobem nabízíte základním školám své produkty?

Nabídku školám realizuji většinou osobním sdělení učitelům TV, trenérům, pracovníkům rehabilitačních center a podobně. Většina těchto pracovníků jsou moji bývalí studenti, absolventi UP oboru rehabilitace, učitelství a rekreologie a trenéři sportu.

3. Nakupují základní školy spíše nářadí nebo spíše náčiní?

Školy nakupují většinou osvědčené drobné pomůcky, které ve výuce TV, v tréninku, využijí, případně tělocvičné nářadí - žíněnký, přeskoková nářadí, můstky, trampolínky aj.

4. Nakupují základní školy spíše základní druhy náčiní nebo spíše netradiční náčiní a novinky?

5. Zajímají se základní školy samy o novinky v nabízeném zboží?

Některé novinky se v nabídce různých výrobců sice objevují, leč velký zájem není vidět.

6. Jaké nářadí a jaké náčiní je podle Vaší statistiky nejprodávanější?

Nejvíce je zájem o žíněnký, malé trampolínky, můstky, žebřiny.

Z náčiní pak: overbally, gymbally, balanční plošiny, podložky na cvičení, florbalové vybavení - hokejky, míčky, branky, švihadla, sítě pro volejbal., badminton, do MŠ pak různé míče, molitanové výrobky, překážkové sestavy apod.